فاتتني صلاة !!

لماذا يحافظ البعض على الصلاة .. بينما يتركها الكثير؟



تعرف على أسرار هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة

إسلام جمال

فاتتني صلاة !!

فـي الصغر إعتدنا أن يأمرنا مـن يكبرنا بالصلاة..
فنمتثـل للأمـر .. ثم نذهب لنصلي .. فنجـد أن الصلاة ثقيلة ..
فنتر كها !!

نسـمع شـيخاً يتحدث عن الصلاة و أهميتهـا و عقوبة تاركها..
فنذهـب لنصلي .. فنجـد أن الصلاة ثقيلة
فنتر كها !!

ظننا أن من يأمرنا بها لا يشـعر بما نشـعر به..
ظننـا أن من يحافـظ عليها لديه هبة إلهية ليسـت عندنا..

إنتظرنـا تلك الهبـة الإلهية طويلًا .. حتـي فاتتنا صلاة بعد الصلاة !!
لأننـا لم نحل أصل المشـكلة .. وهو لماذا تبـدو الصلاة ثقيلة؟؟

إسلام جمال

تصميـم الغلاف: أحمد زردق



فاتتني صلاة

اسـم الكتـاب: فـــــــــاتتني صــــــــلاة

التـأليـــــف: إســـــــلام جمـــــــال

مراجعة وإخراج فني: عمـــــرو وســــالم ســـــواح

الطبعــــــة: السادســــــــــــــــة

رقـــم الإيــــداع: ٢١٧٥١ /٢٠١٨

التـــرقيم الـــدولي: 978-977-835-062-3

الناشــــــــــر: دار زحمة كُتَّاب للنشر والتوزيع

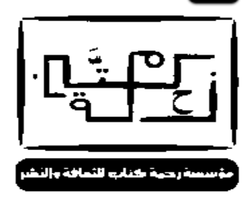
١٥ ش السباق – مول المريلاند – مصر الجديدة – مصر

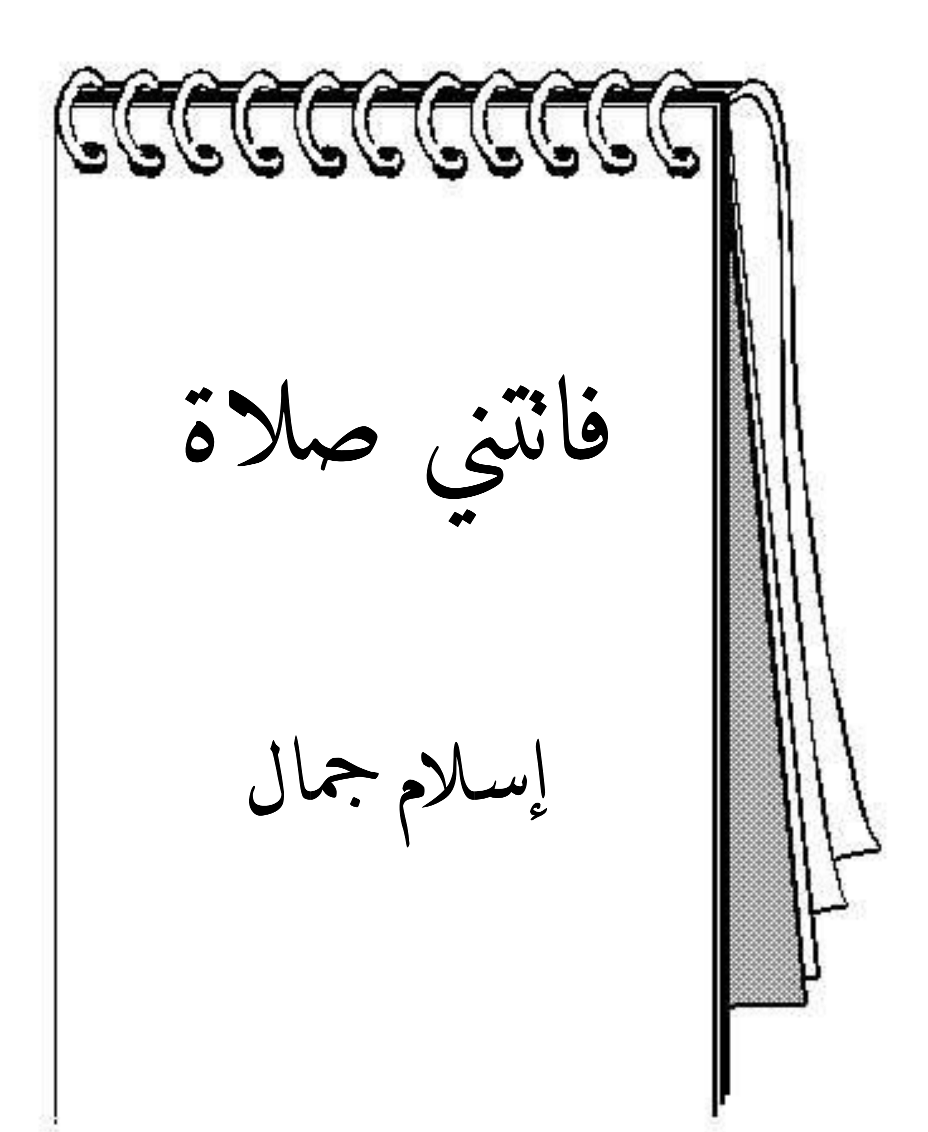
دار زحمة كتاب للنشر Facebook



za7ma-kotab@hotmail.com Email

002 012051100596 Tel





فاتني صلاة

إسلام جمال

(١) فاتتني صلاة!!!

لعدة سنوات كنت أتابع ذلك الشيخ العجوز الذي قارب عمره الثمانين فلا أكاد أنظر إلى الشارع قبل وقت الأذان بدقائق إلا وأراه مُتوكِّئًا على عصاه في طريقه إلى المسجد وقد رُسمت على وجهه ابتسامة هادئة.

كانت تراودني بعض الأسئلة الممزوجة بالخجل، ولكن سرعان ما كانت تواجهها مجموعة من الأعذار الدقيقة فتتلاشى هذه الأسئلة ويتلاشى معها الخجل، وأحيانًا كنت أعود فأنظر إلى الشارع مرة أخرى فأجد هذا العجوز في طريقه لبيته يلقي السلام على جيرانه؛ فأنظر إلى ساعتي متعجباً وأتذكر أحد الأعذار التي جالت بخاطري قبل الصلاة: "*إنك مشغول فلتصلِّ عندما تنتهي*"!!

فأتساءل: هل حقًّا كنت أقوم بعمل مهم خلال هذه الدقائق؟! حتى وإن كنت، ما يضر هذا العمل إن قطعت منه بضع دقائق!! فأنتظر تلك العاصفة من الأعذار الدقيقة والإجابات المقنعة حتى تواجه هذه الأسئلة، ولكنها لم تأتِ!! كانت تأتي فقط قبل الصلاة وتختفي بعدها؛ فتتركني في صمت عالٍ، سكوت ظاهري وضجة داخلية، *لقد فاتتني صلاة!!!*

وكم أيقظتني طقطقة عصا ذلك الرجل الأنيق المرح وهو في طريقه ليؤذن لصلاة الفجر، وما كنت أعلمه أن للمسجد إمامًا يبيت فيه ويؤذن لكل صلاة إلا أنه يترك أذان الفجر لذلك الرجل.

لعدة سنوات كنت أسمع طقطقة تلك العصا، لا يمنعها بردٌ ولا مطر، تمر السنون وتتبدل الأحوال وما زالت تلك العصا توقظني، وكلما أيقظتني واجهتها عاصفة من الأعذار التي تبدو منطقية فأغرق في سباتي موافقًا أعذاري.

أقنعتني نفسي أن ذلك الرجل اعتاد أن يسهر حتى الفجر وينام بعده؛ فهو لديه عمله الخاص ولا يُطلب منه أن يستيقظ مبكرًا؛ لذلك

كان من السهل عليه أن يحافظ على صلاة الفجر لكل هذه السنوات، أما أنا فالدراسة والجامعة ثم العمل كانوا أهم حُججي لسنوات، وكلما ثارت نفسي كنت أطمئنها بأن "*يومًا ما*" سأفعل.

حتى جاء يوم سألت فيه ذلك الرجل عن عمله وطبيعة يومه فعرفت أنه لا يسهر للفجر كما ظننت، بل ينام متأخرًا لطبيعة عمله ومع ذلك يستيقظ كل يوم بعد سويعات نوم قليلة ليؤذن لصلاة الفجر.

لم تجادلني نفسي هذه المرة فلا عذر لها، ومع فجر اليوم الجديد بعد أن هممت للصلاة، همست إلى نفسي "*إنه فضل الله يؤتيه من يشاء، يومًا ما سيهديك الله*"، فغرقت في سباتي وقد فاتتني صلاة!!

لعدة سنوات كنت أرى ذلك العامل البسيط لا تفارق الابتسامة وجهه، وكلما نظرت إليه شعرت بالرضا، كانت رؤيته تبعث الطاقة الإيجابية بداخلي، مجرد أن يسمع الأذان يغلق دكانه ويسير في خطى هادئة إلى المسجد.

في المرات القليلة التي زرت فيها المسجد لاحظت إنه يتوضأ ويأخذ مكانه بجانب الجدران ويصلي ركيعات قبل الإقامة، ولكنها لم

تكن صلاة، بل كانت حالة!! حالة من العشق بينه وبين ربه، صلاة مختلفة، كنت أسمع له أنينًا خافتًا فيثير في نفسي فضولًا وغبطة.

كان منغمسًا في صلاته وكأنه لا يرى أحدًا، هادئًا مطمئنًا خاشعًا، كان يستغرق في الركعة الواحدة الوقت الذي يستغرقه غيره لأربع ركعات، يطيل الركوع والقيام بعد الركوع والجلسة بين السجدتين.

تساءلت في نفسي: ماذا يقول؟ أيعرف أذكارًا لا يعرفها غيره؟ أحببت صلاته، وتمنيت أن أصلي مثله، ولكني لم أستطع، لم يكن الأمر سهلًا كما اعتقدت، لم أعرف لماذا فسرعان ما يئست وعدت كما كنت، فاتتني صلاة بعد صلاة!!

لعدة سنوات كنت أتابع هؤلاء وفي نفسي سؤال كثيرًا ما كنت أفكر فيه وأسأله:

لماذا يحافظ بعض الناس على الصلاة لهذه الدرجة في حين لا يستطيع الكثير حتى أن يصلي صلاة واحدة؟؟

ما السر في هذا؟ وهل حقًّا هذا أمرٌ لا دخل لنا فيه، يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه لمن يشاء. ولو كان الأمر كذلك، فلماذا سنحاسب على الصلاة أول ما نحاسب؟!، لو كانت الصلاة أمر إلهي لا دخل لنا فيه لماذا إذًا هذا الثواب والعقاب بشأنها؟

كل هذه التساؤلات كانت بداخلي، لذلك كان لا بد أن أبحث عن إجابات لها.

فكرة إنني يمكن أن أودع هذه الحياة وليس في صحيفتي سوى ركيعات قليلة كانت تزعجني وتؤلمني.

قررت أن أسأل هؤلاء الذين نادرًا ما فاتتهم صلاة؛ لأتعرف على أسرارهم، أيضًا درست سيَر وعادات الناجحين في حياتهم بشكلٍ عام، فوجدت تشابهًا كبيرًا بين صفات وعادات الناجحين في المحافظة على الصلاة وبين الناجحين في حياتهم ممن غيروا الواقع وتركوا بصمتهم.

وها أنا أكتب لكم هذا الفصل بينما أجلس في مكتبي أستمتع بتناول قهوتي بعد أن استقبلت يومي بصلاة الفجر في وقتها. تلك العادة التي كان لها الأثر الأكبر في حياتي.

(٢) يومًا ما ! !

كنت أتمنى أن أكون من المصلين، وكنت أعلم أن حياتي ستصبح أكثر سعادة وسكينة لو أنني أُصلي، وقد أخبرني كثير ممن لا يصلون بالأمر نفسه.

أخبرني أحدهم أن حياته ينقصها فقط أن يصلي، وأخبرني آخر أنه يشعر أن الكثير من أمورِه ستستقيم له بالصلاة، مع ذلك لم نكن نُصلي.

أمرٌ عجيب!! كيف لنا أن نعلم سبيلًا للسعادة والطمأنينة ونُصِر على أن نغفله!؟ لماذا نتجاهل الصلاة مع علمنا أنها مصدر للسكينة والراحة؟ ما السبب أننا إلى الآن لسنا من المصلين؟؟

بحثت عن الأسباب ووقفت عند أهمها، وهو إنني كنت أعيش في عالمٍ صنعته لنفسي يسمى "*يومًا ما*"، وأكثر الذين لا يصلون يعيشون داخل هذا العالم.

في هذا العالم نحن ننتظر أمرًا من السماء حتى تستقيم حياتنا، نعتقد أن حالنا سيتبدل في يومٍ ما وسنصبح من المصلين، كلما ثارت نفسي كنت أطمئنها.

يومًا ما سأصلي الفجر.
سيأتي يومٌ ما أحافظ فيه على كل الصلوات في المسجد. رمضان القادم سيكون بدايتي مع الصلاة.
يومًا ما ستكون حياتي كما أريد.
يومًا ما... يومًا ما... يومًا ما!!

وفي عالم "يومًا ما" اللغة الرسمية هي الأعذار، أعذارٌ تسوغ لي لماذا لا أُصلي:
فطبيعة عملي لا تسمح لي بصلاة الفجر.
إنني أعمل لساعاتٍ طويلةٍ وأكون مرهقًا.

لو فاتتني صلاة واحدة أشعر بالإحباط ولا أُصلي.
إني لا أستطيع الخشوع.
وهكذا مئات الأعذار التي تعزلني عن الصلاة.

وأعذارٌ أخرى تبرر لي لماذا يحافظ البعض على الصلاة، فتحدثني نفسي أن لديهم تركيبة بيولوجية خاصة، وأن الله تعالى منحهم قدرات مميزة، و"يومًا ما" سيمنحني هذه القدرات وأكون مثلهم.

كنت دائمًا أستثني نفسي من هؤلاء، واعتقدت أن حفاظهم على الصلاة هو أمر مُسَلم به، يفعلونه دون مجهود، أما أنا فلا بد لي من مقاومةٍ ومجاهدةٍ حتى أُصلي، فكنت أنتظر ذلك اليوم الذي يتغير فيه حالي بين ليلة وضحاها وأصبح مثلهم، ولكن هذا اليوم لم يأتِ!!

مكثت طويلًا في عالم "يومًا ما" حتى تساءلت.
إن الصلاة أول ما نحاسب عليه يوم القيامة.
فلو كان الحفاظ عليها - كما أظن- هو أمرٌ إلهي يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه من يشاء، فلماذا إذن الثواب والعقاب بشأنها؟!.

وأين العدل الإلهي إذا كان هؤلاء المصلون يتلقون دعمًا سماويًّا بينما لا أتلقى أنا هذا الدعم؟؟

أيقنت أن هذا اليوم "يومًا ما" لن يأتي أبدًا، ولو كنت أنتظر حتى تصبح الأمور مثالية تمامًا كي أحافظ على الصلاة، فسيأتي أجلي وأنا ما زلت منتظراً وقد مضى عمري وفي صحيفتي ركيعات قليلة، تلك الصورة التي كانت دائمًا تزعجني.

علمت أنني إذا أردت أن أنضم لهؤلاء المصلين فلا بد أولًا أن أخرج من عالم "يومًا ما"، وألا أنتظر هذا اليوم الذي لن يأتي أبدًا، بل أصنعه أنا.

أعلم أن الأمر ثقيلٌ في بدايته، ولكن بداية الطريق هي أن نطرد فكرة "يومًا ما" من ذهننا، ونعلم أن الأمر يعتمد علينا كليًّا، وجودنا داخل عالم "يومًا ما" يعني أننا في الاتجاه الخاطئ، اتجاه الأعذار التي لا نهاية لها ولا فائدة للسير في هذا الاتجاه.

فالخروج من عالم "يومًا ما" هو البداية للسير في طريق الحفاظ على الصلاة والتمتع بحياة أكثر سعادة وسكينة، بدلًا من أن نشغل ذهننا باختلاق الأعذار حتى لا نصلي، فالأفضل أن نشغل ذهننا باختلاق عوامل تعيننا على الصلاة، وهذا هو الغرض من هذا الكتاب.

يظن الكثير أن عدم أداء المهام المطلوب إنهاؤها هو راحة، فيفضل البعض "عدم الصلاة" على "أداء الصلاة" ظنًا منهم أن "عدم الصلاة" يجلب الراحة حتى وصلوا إلى حالة إدمان اللافعل.

لكن الحقيقة أن المجهود النفسي المبذول ل(عدم الصلاة) يُعادل أو يكاد يكون أكبر من المجهود البدني المبذول ل (أداء الصلاة)، بل إن "أداء الصلاة" يدخل في دائرة الأنشطة التي تجلب السعادة بمجرد الانتهاء منها، في حين أن تبعات "عدم الصلاة" تجلب الضيق وتحقير الذات.

اتباع النمط نفسه، نمط "يومًا ما" الذي باعد بيننا وبين الحفاظ على الصلاة لن يؤدي بنا إلى نتائج مختلفة.

هل رأيت ذبابة محبوسة في غرفة مظلمة؟

ربما لاحظت كم هي مستاءة من بقائها داخل تلك الغرفة وأن لديها الحافز القوي للخروج إلى النور، ولكنها تندفع إلى النافذة وتضرب الزجاج بجسمها مرة بعد مرة، وقد يستمر هذا لساعات دون جدوى، ربما تستهلك هذه الذبابة عمرها كله وفي النهاية لن تستطيع الخروج إلى النور عبر نافذة مغلقة.

نعم هي مستاءة من وضعها الحالي، ولديها الدافع للخروج إلى النور ولكنها تسلك الطريق الخطأ وتتبع النمط الخطأ. كذلك أنا وأنت لن نستطيع الحفاظ على الصلاة باتباع نمط "يوما ما" ونمط الأعذار التي لا تنتهي، ويجب علينا أن نتبع طرقًا أخرى للخروج إلى النور.

لا مزيد من الأعذار، أنت قمت مئات المرات بأعمال أشق عليك من الصلاة، وكنت في أسوأ حالاتك الذهنية والجسدية.

هذا الشيخ الذي بلغ الثمانين ليس لديه قدرات خاصة، بل هو في حالة جسدية وذهنية أقل مني ومنك بكثير ومع ذلك يحافظ على الصلاة.

هذا الرجل الذي يحافظ على صلاة الفجر لسنوات يحصل على قدر من النوم أقل مني ومنك، ومع ذلك لا تفوته صلاة الفجر.

إذن لا مزيد من الأعذار.

بداية الطريق هي الاعتراف أنك تستطيع أن تحافظ على الصلاة أيًّا كانت الظروف، واليقين بأن المصلين ليس لديهم قدرات خاصة، وفي هذا الطريق ستتعلم مجموعة من المهارات أو الأسرار التي جمعتها من خلال حديثي مع هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة.

أسأل الله ﷻ أن تنضم لهم، فالحياة مع الصلاة حياة مختلفة تمامًا وليست كما تبدو، بل فيها بعض المشاعر التي يعجز وصفها.

(٣) قبل أن تُصلي

كنت دائمًا شغوفًا بمعرفة بداية الأشياء، ولا أستطيع أن أفهم أمرًا معينًا دون أن أعرف بدايته وتاريخه، فكم هو يسير أن تفهم كيف تطير الطائرة الحديثة المعقدة، لو أنك فهمت كيف كانت تعمل أول طائرة.

وهناك مقولة تقول: "إن هناك أول مرة لكل شيء" وأنا أحب جدًّا هذه المقولة.

ما علاقة هذا بموضوع الصلاة!!

في الصغر اعتدنا أن يأمرنا آباؤنا ومعلمونا بالصلاة، فنمتثل للأمر، ونذهب لنصلي فنجد أن الصلاة ثقيلة فنتركها، ثم نسمع شيخًا يتحدث عن الصلاة وأهميتها وعقوبة تاركها، فنمتثل للأمر ونذهب لنصلي فنجد الصلاة ثقيلة فنتركها!!

فكنا نشعر أنهم لا يشعرون بما نشعر به، ونظن أنهم يستطيعون الصلاة بانتظام لأنهم يكبروننا، وعندما كبرنا كبر هذا الشعور معنا، فما زالت الصلاة ثقيلة وما زلنا نعتقد أنّ من يحافظ على الصلاة لديه قدرة أو هبة ليست عندنا، مثلًا أنه اعتاد أن يصلي منذ الصغر أو أنه نشأ في بيتٍ محافظٍ على الصلاة.

هذا يسمى في علم النفس بالاستثناء أو العزل، وهو أن تستثني نفسك من أن تنجح أو تحقق أمرًا ما بحجة أنّ من حقق أو نجح في هذا الأمر كانت لديه قدرة أو هبة ليست عندك.

فأصبح لدينا شعور بالعزل تجاه من يصلون لأننا نشعر أن الصلاة ثقيلة علينا، ولا نستطيع أن نصلي صلاة واحدة بينما تبدو الصلاة لهم يسيرة بسيطة، والسبب في ذلك أننا لم نحل جذر المشكلة بعد، وهو لماذا تبدو الصلاة ثقيلة؟!!

تتجلى إجابة هذا السؤال في معرفة بداية فرض الصلاة، فمعرفة بداية الأشياء تيسر فهمها، فُرضت الصلاة في ليلة الإسراء والمعراج، تقريبًا بعد اثني عشر عامًا من النبوة.

ماذا يعني ذلك؟!

يعني أن النبي - عليه الصلاة والسلام - كان يُحدث الصحابة عن الله ﷻ، ويتلو عليهم ما أُنزل من القرآن لمدة اثني عشر عامًا قبل أن تُفرض عليهم الصلاة!

إن الله ﷻ حكيمٌ خبيرٌ، وفرض الصلاة في هذا التوقيت كان لحكمةٍ بالغةٍ، كان من الضروري أن يتعرف الصحابة على الله تعالى أولًا، صفاته، رحمته، قدرته، حتى يستقر حب الله تعالى في قلوبهم، فيأتي فرض الصلاة عليهم فيجد مكانًا في قلوبهم، بل شوقًا منهم للاتصال مع هذا الخالق العظيم الكريم الودود، هكذا كان أمر الصلاة في قلوبهم.

إذا عُرف الآمر نفذ الأمر، عندما تعرف الصحابة -رضوان الله عليهم- على الله ﷻ أحبوه، فكانت الصلاة في ظاهرها فرض عليهم وفي جوهرها هبة من محبوبٍ لحبيبه للاتصال به ومناجاته.

لذلك منهم من كان يقيم الليل كله صلاة وصلة بالله ﷻ، ومنهم من كان يصلي الضحى اثنتي عشرة ركعة نافلة، وكان النبي عليه الصلاة والسلام يُصلي بالليل حتى تتورم قدماه.

ولا عجب في هذا، فكم من حبيب يقضي ساعات مع محبوبه دون ملل، ولله المثل الأعلى ﷻ، فكان أمر الصلاة لهم فُسحة للنفس، لأنه ليس كأي أمر، بل أمر من المحبوب.

فأول مهارة عليك تعلمها للحفاظ على الصلاة وقبل أن تصلي، هي أن تتعرف على الله ﷻ، وقد خصصت آخر فصل من هذا الكتاب (*هكذا عرفته*) كمدخل للتعرف على الله الرحمن، فإن عرفته أحببته، وإن أحببته أطعته.

فالله ﷻ رحيمٌ ودودٌ توابٌ واسعٌ حافظٌ، اعتقادك أن علاقتك مع الله تعالى هي علاقة أمر ونهي فقط هو اعتقاد خاطئ، واعتقادك أن حب الله تعالى ووده هو أمر مقصور على الأنبياء والشهداء والصالحين فقط هو نقص إيمان.

الله قريب، عندما وصف المذنبين الذي أسرفوا على أنفسهم نسبهم إليه ولم يتبرأ منهم فقال ﷻ:

﴿ ۞ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾ [الزمر: ٥٣]

إذن جدير بك أن تعرف الله حقًّا.
أن تعرف الله السميع الذي يسمع دعاءك أينما كنت.
الله الشكور الذي يعطيك على العمل القليل الشيء الكثير.
الله الصمد الذي تصمد وتلتجئ إليه في خوفك وفزعك.
الله السلام الذي سلمت أفعاله من الشر المطلق.
ولو عرفت الله السلام أحسنت الظن به وملأت السكينة قلبك.
إن جئته تشكو ضائقة كان هو الواسع لك.
إن جئته تشكو ألمًا كان هو اللطيف بك.
وإن جئته تشكو غلظة وقسوة كان هو الحنّان عليك.
قاهرٌ لمن قهرك، ومذلٌّ لمن أذلّك.

لا تفوت يومًا إلا وتسمع أحدًا يحدثك عن الله تعالى، الأمر ليس صعبًا أو معقدًا، خمس عشرة أو ثلاثون دقيقة كل يومٍ ستملأ قلبك تدريجيًّا بحب الله تعالى ومعرفته، اسمع لشيخٍ تحب أسلوبه أو لقارئ تحب صوته، استغل أوقات الذهاب أو العودة إلى ومن العمل أو بينما تقود سيارتك أو في أوقات الانتظار أو قبل أن تنام.

استمع لموعظة قصيرة أو قصص الأنبياء أو قصص الصحابة والتابعين أو لقصص واقعية عن الصالحين أو القرآن بصوت جميل، حافظ على هذا الأمر يوميًّا وستتغير حياتك، سيزداد علمك ويرق قلبك، ستعلم حب الله تعالى لك فيزداد حبك له ﷻ ويكون دافعًا لك أن تصلي.

قال تعالى ﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٥﴾ ﴾ [الذاريات: ٥٥]؛ لذلك لا أُخفيك سرًّا، أنت لا تصلي لأنك لا تعرف الكثير عن الله سبحانه وتعالى جده.

لذلك أذكر لك هنا بعض الدعاة المفضلين لدي ولك الحق أن تختار من تميل إليه نفسك من غيرهم:

- الشيخ محمد راتب النابلسي
- الدكتور عبد المحسن الأحمد
- الشيخ الحبيب علي الجفري
- الشيخ محمد متولي الشعراوي
- الشيخ عمر عبد الكافي
- الدكتور علي أبو الحسن
- الدكتور محمد سعود الرشيدي
- الشيخ مبروك زاد الخير
- الدكتور مصطفى محمود
- الداعية مصطفى حسني
- الشيخ نبيل العوضي
- الشيخ صالح المغامسي
- الداعية مشاري خراز
- الشيخ محمد مختار الشنقيطي

أيضًا القارئ فهد الكندري له برنامج اسمه "اهتديت بالقرآن" فيه قصص مَن اعتنقوا الإسلام حديثًا، ستشعرك هذه القصص بنعمة الإيمان وتعززها في قلبك، ستري أُناسًا امتلكوا الكثير والكثير من متع هذه الدنيا ومع ذلك لم تُشبع هذه المتع واللذات جوع روحهم، ولكن بعد أن عرفوا الله سبحانه وتعالى عاشوا وكأنهم يمتلكون الدنيا كلها.

وبعض قراء القرآن:

- القارئ أحمد النفيس
- القارئ عمر شلبي
- القارئ وديع اليمني
- الشيخ مشاري العفاسي
- الشيخ محمد صديق المنشاوي
- الشيخ عبد الرشيد الصوفي
- القارئ ناصر القطامي
- القارئ حاتم فريد
- القارئ إدريس أبكر

أيضًا استمع لمناظرات الشيخ أحمد ديدات وتلميذه الشيخ ذا كر نايك، عالمان في مقارنة الأديان.

استمع إلى القصائد الدينية، ستعجب بها كثيرًا ومنها:
(أطع أمرنا / سامر الدرة) - (أغيب / مشاري راشد) - (ليس الغريب / مشاري راشد) - قصائد المُنشد مصطفى عاطف.

وإن كنت ممن يحبون القراءة، يمكنك قراءة كتيبات صغيرة فيها مواعظ رائعة، وهناك كتاب اسمه "أنيس المؤمنين" يحتوي على قصص رائعة للصحابة والتابعين والصالحين.

أيضًا خصص خمس دقائق كل يوم لذكر الله تعالى بتركيزٍ مع تفريغ قلبك من أي عملٍ آخر، اذكر الله تعالى فقط بهدوء وسكينة وكن واعيًا لما تقول، ولا تسرع وأنت تذكر الله، كن هادئًا متقنًا، فالعبرة بمن هو أحسن عملا لا بمن هو أكثر عملا.

أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل.

فكلما حافظت على تلك الأعمال البسيطة التي لا تحتاج إلى الوقت الكثير ولا المجهود الكبير؛ قويت روحك وأعانتك على وسوسة الشيطان، فالتذكير، والذكر غذاء للروح كما الطعام غذاء الجسد.

يمكنك أن تشتري لوحة صغيرة عليها آية:

﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ۝٥٥ ﴾ [الذاريات: ٥٥]

ضعها في غرفتك أو سيارتك أو مكتبك أو اجعل هذه العبارة خلفية لهاتفك أو حاسوبك الشخصي حتى تتذكر دائمًا أن تستمع أو تقرأ شيئًا يذكرك بالله ﷻ، بمرور الوقت ستشعر بالتغير في حياتك فهذا أحد أسرار الذين يحافظون على الصلاة وتعلقت قلوبهم بالمساجد.

(٤) أنت أفكارك

شئت أم أبيت، فإن الحوار الذي يدور داخل عقلك هو من يسيّر حياتك، فما أنت إلا مجموعة من الأفكار، وما تفعله في حياتك كل يوم ما هو إلا تنفيذ للأفكار التي تسيطر على عقلك، وإذا أردت أن تُحسن أي جانب من جوانب حياتك فلا بد أن تُحسن أفكارك تجاه هذا الجانب، وهناك مبدأ نفسي يقول:

"أيًّا كان اعتقادك بأنك سوف تنجح في أمرٍ ما،
أو لن تنجح فيه، فأنت على صواب في الحالتين"

فأنت لا تستطيع أن تنجح في أي أمر إلا إذا اعتقدت أولًا إنك تستطيع أن تنجح فيه.

عندما سُئِل الملاكم المشهور "محمد علي كلاي" عن سر نجاحه، قال إنه كان دائمًا يردد عبارة "*أنا الأعظم*" - والتي غيرها بعد أن أعلن إسلامه إلى *الله الأعظم* - حتى أصبح بالفعل أعظم ملاكم عرفه التاريخ، وهذه العبارة كانت تساعده على الالتزام بأداء التدريب اليومي، وكان يستخدمها في اللحظات الصعبة في كل مباراة، ولو لم تكن هذه الفكرة تسيطر على عقل "كلاي" لما استطاع أن يحقق هذا النجاح.

لا تستهِن بالأفكار المختزنة داخل رأسك، فكل الأعمال النبيلة كانت نتيجة أفكار، كذلك كل الجرائم والحروب كانت بدايتها أفكارًا، يكفيك أن تعلم أن سلاح إبليس الوحيد هو الوسوسة، وما الوسوسة إلا التأثير السلبي على الأفكار، لذلك عليك أن تحمي عقلك من الأفكار السلبية والهدامة وأن تستبدل بها دائمًا أفكارًا إيجابية بناءة.

عقلك مثل التربة التي تقبل زراعة أي أنواع من النباتات، أي شيء تبذره فيها ستحصده، فهو يقبل أي أفكار تزرعها فيه دون أن يجادلك أو يسألك ما إن كانت هذه الأفكار صحيحة أم خاطئة، بناءة أم هدامة، ومع مرور الوقت تصبح هذه الأفكار هي من تُشكل عاداتك وسلوكك.

تذكر مرة شعرت فيها بالإحباط أو الضيق أو الحزن بسبب كلام سمعته من شخصٍ ما، وتذكر أيضًا مرة شعرت فيها بالامتنان أو السعادة بسبب كلمة قالها لك شخصٌ ما، سواء كان هذا الشخص صديقك أو أحد أفراد عائلتك أو حتى لا تعرفه.

يمكن لكلمة يقولها لك أي إنسان أن تؤثر على شعورك بدرجة كبيرة لذلك قال سيدنا محمد- عليه الصلاة والسلام - "والكلمة الطيبة صدقة"؛ لأن الكلمة الطيبة لها تأثير بالغ على من يستقبلها.

كذلك الكلام الذي تُحدث به نفسك في صورة أفكار يؤثر عليك بنفس الدرجة حتى وإن كنت صامتًا ظاهريًّا، فيمكن لحديث النفس أن يجعلك تشعر بالسعادة أو الحزن، بالأمل أو الإحباط، بالامتنان أو التذمر، فالأولى أن تتصدق على نفسك وتُحَدِّثها بالكلام الطيب.

ما تحدثك به نفسك عن الصلاة، وصورتك الذهنية عنها يسهمان بقدرٍ كبيرٍ في حفاظك على الصلاة أو تركها.

ربما يكون لديك بعض الذكريات السيئة مع الصلاة التي رسمت صورتها في ذهنك على أنها عمل ثقيل أو عبء عليك الانتهاء منه أو تركه وجعلك تحدث نفسك بأنك لا تستطيع أن تحافظ على الصلاة أو أنك لم تتعود عليها ولن تخشع فيها أو أن المصلين لديهم قدرات وظروف خاصة ليست عندك.

هذه الصورة لا تعكس جوهر الصلاة الحقيقي وكلما ذكّرت نفسك بالله ﷻ وزاد علمك به سبحانه- كما ورد في الفصل السابق- تغيرت هذه الصورة تدريجيًّا.

الألم والسعادة

يخبرنا علماء النفس بأن كل ما نفعله من نشاطات في حياتنا اليومية إنما نفعله بدافع أن نتجنب الألم الناتج عن عدم فعله أو لجلب السعادة الناتجة عن فعله، فالألم والسعادة هما اللذان يسيطران على دوافع بني البشر.

فمثلًا بعض الأشخاص يحملون أنفسهم على الذهاب إلى أعمالهم كل صباح رغم عدم حبهم لها لتجنب شعور الألم الناتج عن عدم الذهاب إلى العمل، وهو الفصل وعدم القدرة على دفع الفواتير وما يترتب عليه.

بينما نجد أشخاصًا آخرين يحافظون على الاستيقاظ مبكرًا بانتظامٍ حتى في أيام العطلات - وهو الأمر الذي لا يحبه الكثير- لأنهم وجدوا الاستيقاظ مبكرًا يجلب لهم شعور السعادة.

والعجيب أن ما يكوّن قناعتنا حول ما يسبب لنا الألم أو ما يجلب لنا السعادة هي أفكارنا فقط، ربما نتذكر إحدى المرات التي كان يتوجب عليك أن تقوم بأمرٍ معينٍ لا تحبه وكيف أن أفكارك صورت لك صعوبة هذا الأمر وثقله عليك، لكن بمجرد أن تبدأ هذا الأمر وتستغرق فيه تنسى أصلًا ما كنت تشعر به من قبل، وتجد أن الأمر لم يكن بالصعوبة التي تصورتها.

بالطبع تأتي هنا أداة الشيطان الأساسية وهي الوسوسة فيصوّر لك الصلاة على أنها عملٌ ثقيلٌ مؤلمٌ مرارًا وتكرارًا حتى تترسخ هذه الصورة في ذهنك.

ميل الأربع دقائق

ربما تعد قصة ميل الأربع دقائق من أهم القصص التي توضح كيف أن تغيير القناعات يمكن أن يحقق ما يظنه الناس مستحيلًا، فلآلاف السنين كان الناس يتمسكون بالاعتقاد بأن من المستحيل على الإنسان أن يقطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق، غير أن روجر بانيستر Roger Bannister حطم هذه القناعة في عام ١٩٥٤ بعد أن نجح في قطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق!!

ويحكي روجر بأن السبب في ذلك لم يكن فقط التدريب الشاق بل إنه كان دائمًا يتصور نفسه وهو يحطم هذا الرقم، ويُحدث نفسه بأنه يمكنه تحقيق ذلك حتى أصبح الأمر من قناعاته الشخصية التي لا تقبل النقاش.

علاوة على ذلك، ففي غضون عام واحد مما حققه روجر كان ٣٧ آخرون من ممارسي رياضة الجري قد حطموا هذا الرقم أيضًا، فتجربته شكلت بالنسبة لهم نقطة مرجعية قوية Reference Point غيرت قناعتهم حول ما يمكن تحقيقه.

لم يكن هؤلاء الذين حققوا أرقامًا قياسية يمتلكون قدرات بيولوجية خارقة، هم فقط غيروا أفكارهم وقناعتهم.

صورة الصلاة

غيِّر أفكارك تجاه الصلاة، اغتنم أيًّا من ذكرياتك الجميلة مع الصلاة، واجعلها تعكس صورة الصلاة في ذهنك، تذكر يومًا صليت فيه صلاةً خاشعةً مطمئنةً كان فيها المسجد هادئًا صافيًا، تذكر تلك المشاعر التي ملأت قلبك وأنت تُصلي التراويح في رمضان أو تذكر صلاة أحد المصلين التي أحببتها وتمنيت أن تُصلي مثلها.

جاهد عقلك أن يتصور هذه الصور الجميلة للصلاة، كلما صوّر لك الشيطان الصلاة بأنها عمل ثقيل عليك الانتهاء منه أو تركه، جاهد نفسك أن تطرد هذه الأفكار من رأسك وتستبدلها بأفكار أكثر إيجابية، فأنت لا تستطيع أن تفكر في أمرين في الوقت نفسه.

كلما جاهدت نفسك أن تجعل صورة الصلاة في ذهنك مرتبطة بالسكينة والسعادة والطمأنينة -حتي وإن لم تصلِّ بعد- سيتقبل عقلك هذه الصورة كحقيقة ولن تقوى عليك وسوسة الشيطان.

وعلمنا النبي – ﷺ – هذا المعنى الجميل عندما قال: "أرحنا بها يا بلال"، أراد سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام أن ترتبط صورة الصلاة في أذهاننا بالراحة والسكينة وهو من أهم الدوافع التي تعين على الصلاة.

عبارات

أحب دائمًا أن أُذكر نفسي بعبارة "*إلا المصلين*"، وهي الآية التي وردت في سورة المعارج:

﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾ [المعارج: ١٩-٢٣]

فكلما شعرت بالحزن أقول "إلا المصلين"؛ فالحزن لن يستطيع أن ينال مني ما دمت أُصلي، وعندما يضيق صدري أقول "إلا المصلين" فأطمئن أن الله تعالى سيشرح صدري ما دمت أُصلي، وحين يصيبني التعب أقول "إلا المصلين" لأن الصلاة قوة، وكلما أسبغ الله عليّ من نعمه أقول "إلا المصلين" فأتذكر أن الفضل كله لله تعالى.

فارتبط معنى الصلاة في ذهني بالاتزان والطمأنينة والسكينة، ولا أُخفيك سرًّا إن مع مرور الوقت وتكرار عبارة "إلا المصلين" حصدت ما زرعت، فأصبح عقلي هو من يمليها عليّ دون مجهود بعد أن كنت أُجاهد نفسي لزرع هذه الفكرة "إلا المصلين" في عقلي.

أيضًا كلما راودتني نفسي أن أُؤَخِّرَ الصلاة لتعب أو كسل، ذكرتها بعبارة "الصلاة راحة"، أرددها محدثًا بها نفسي حتى أغلبها، حتى وإن كنت أشعر بالتعب أو الكسل فأنا على يقين أن شعوري سيكون أسوأ حالًا إن فاتتني تلك الصلاة، وسيتحسن شعوري إن دفعت نفسي للحاق بها، فترسخ مفهوم "الصلاة راحة" في ذهني.

وإني على يقين أنك جربت هذه الحالة مرة على الأقل في حياتك حيث تدخل معركة أداء الصلاة أم تركها فتقرر أن تتركها فتجد أن شعورك ازداد سوءا في حين أنك إن قررت أداء صلاة رغم تعبك أو كسلك تشعر بانشراح الصدر بمجرد أن تنتهي.

استخدم أيّا من العبارات التي تشعر بقوتها واجعلها أداةً تدفع بها وسوسة الشيطان وحديث نفسك.

أنت في معركة تتوقف عليها سعادتك في الدنيا والآخرة، ولا بد أن تحارب شيطانك ونفسك بنفس أسلحتهما، فقد فاتتك صلوات وصلوات بسبب أفكار مختزنة في رأسك لا حقيقة لها، زرعها إبليس ويذكرك بها كل يوم وليلة لأنها سلاحه الوحيد.

حتي في أثناء تصفيده وغيابه فهو يترك المهمة لنفسك التي لا تجد غير تلك الأفكار فتمليها عليك في صورة حديث نفس.

فابدأ من الآن في زرع أفكار وعبارات إيجابية حول الصلاة تكون جاهزة لمواجهة حديث نفسك الذي يوسوس لك مع كل وقت صلاة.

ما أُ حدثك ع نه هو مف هوم ثا بت في ع لم ا لنفس ي سمى Self-Talk وي ستخدم أط باء ا لنفس تقن ية ي سمونها (التوك يدات الإ يجابية – Affirmations) التي تعالج حا لات ا لانطواء وفقدان الثقة والا كتئاب، وهي نفس التقنية التي يستخدمها معظم الناجحين من خلال قراءتي لسيرهم، فهم يستخدمون حديث النفس كأداة تعينهم على تحقيق نجاحتهم وتعزيز الثقة في أنفسهم.

استخدم عقلك

تذكر دائمًا.

أيًا كان اعتقادك بأنك سوف تنجح في أمرٍ ما، أو لن تنجح فيه، فأنت على صواب في الحالتين.

هؤلاء الذين يحافظون على الصلاة يقومون بعملٍ بسيط جدًا وهو أنهم يقنعون عقولهم باستمرار بأنهم قادرون على أداء الصلوات أيًا كانت الظروف.

والعقل مثل بقية عضلات الجسد، فكما أن عضلات الجسد تنمو وتقوى بالتدريب والتكرار، كذلك العقل يُنمي فكرة معينة أو اعتقادًا معينًا بالتكرار، فيقتنع بها وكأنها حقيقة.

مثلًا إذا ذهبت إلى النوم في وقتٍ متأخرٍ نسبيًا، ستجد مئات الأعذار التي تمنعك عن صلاة الفجر، بينما لو ذهبت للنوم في نفس الوقت المتأخر وعليك أن تستيقظ في نفس وقت صلاة الفجر لتلحق موعد الطائرة أو تلحق موعد المقابلة للتقديم في وظيفةٍ جديدةٍ، ستجد مئات الأسباب التي تدفعك إلى الاستيقاظ.

وقت النوم هو نفسه، ووقت الاستيقاظ هو نفسه، ولكن الأفكار التي سيطرت على عقلك هي التي جعلتك تفوت هذا وتلحق بذاك، لماذا؟

لأن عقلك سيبحث عن كل الأسباب المنطقية التي تدعم الفكرة التي زرعتها فيه، هكذا يعمل العقل حتى وإن كانت هذه الفكرة هي فكرة غير صحيحة أو غير منطقية.

فما إن أخبرته قبل أن تنام بأنك لن تستطيع أن تصلي الفجر لأنك متعب (فكرة غير صحيحة) فسيمدك عقلك بكل الأسباب التي تدعم هذه الفكرة.

وما إن أخبرته إنك يجب أن تستيقظ لتلحق موعد الطائرة أو مقابلة الوظيفة، سيمدك عقلك بكل الأسباب المنطقية التي تدعم فكرتك وتدفعك أن تستيقظ، وربما جعلتك تستيقظ دون منبه.

ما دام العقل يعمل بهذه الطريقة، فلماذا لا نستخدم هذه الطريقة لتعيننا على الصلاة بدلًا من أن نستخدمها لنتصارع ضد الصلاة ونختلق الأعذار حتى نتركها.

هذا الصراع الدائم بين النفس وبين ترك الصلاة يولد حالة نفسية من تحقير الذات، يولد شعورًا بأن هناك دائمًا شيئًا مفتقدًا، يجعلك في نهاية اليوم تشعر بالفراغ لأنك صارعت ضد فطرتك.

على الجانب الآخر معظم من لا يصلون يشعرون بالسعادة والبهجة إذا صلى أحدهم الفجر في جماعة أو إن أكمل صلوات يومه كلها دون أن تفوته صلاة.

إذن الصلاة مصدر سعادة وبهجة وسكينة، فلنجعل عقلنا يتصورها هكذا، فقط تصورها هكذا حتى وإن لم تصلِّ بعد، ستجد نفسك تبحث عن وسائل تعينك عليها بدلًا من أن تبحث عن وسائل تعينك أن تتركها.

قرر اليوم أن تخرج من عالم "يومًا ما"

هذا اليوم الذي تظن أن حالك سيتغير فيه بين ليلة وضحاها وتصبح فجأة من المصلين!!

هذا اليوم لن يأتي، لا تنتظره، بل عليك أن تصنعه أنت.

بداية الطريق أن تخرج من هذا العالم المليء بالأعذار.

تعلم كيف تحافظ على الصلاة، بدلًا من أن تتعلم كيف تتركها

قبل أن تصلي

تعرف على الله ﷻ أولًا، لو عرفته ستحبه، وإذا أحببته أطعته.

علاقتك مع الله تعالى ليست علاقة أمر ونهي فقط

الله رحيم – ودود – غفور – شكور

واسع – كريم – تواب

غذي روحك كل يوم بأن تسمع أحدًا يذكرك بالله

﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٥﴾ ﴾ [الذاريات: ٥٥]

أيا كان اعتقادك

بأنك سوف تنجح في أمرٍ ما، أو لن تنجح فيه
فأنت على صواب في الحالتين.

ما تُحدث به نفسك عن الصلاة يساهم في حفاظك
عليها أو تركها.
تغيير أفكارك واعتقادك عن الصلاة سيعينك أن تصلي.

اغتنم أيًّا من ذكرياتك الجميلة مع الصلاة
واجعلها تعكس صورة الصلاة في ذهنك.

ابحث عن وسائل تعينك عليها
بدلًا من أن تبحث عن وسائل تعينك على تركها

(٥) الصفة المعجزة

هكذا يطلق عليها علماء النفس (الصفة المعجزة).

ففي دراسة أُجريت على أكثر الأشخاص نجاحًا في معظم جوانب حياتهم ممن تركوا بصمتهم في هذا العالم، وجدوا أن هناك صفة أساسية مشتركة بينهم، هذه الصفة ليست الذكاء ولا العبقرية ولا التعليم المتميز، وهي ليست النفوذ أو السلطة أو ثروة وجدوها بانتظارهم ساعدتهم على النجاح.

على العكس تمامًا، فمعظمهم لم يكن يملك أيًّا من هذه الصفات، فمنهم من كان مستوى ذكائه أقل من المتوسط، ومنهم من لم يكمل تعليمه الأساسي، ومنهم من بدأ حياته مشردًا، ومنهم من لم يجد قوت يومه.

ولكن هذه الصفة فتحت الأبواب أمامهم وجعلتهم يحققون نجاحات عظيمة في حياتهم، ويساهمون في إعمار هذه الأرض.

وبالطبع هؤلاء الذين يحافظون على الصلاة لسنوات وسنوات يتميزون بهذه الصفة، فهي صفة أساسية مشتركة بينهم جميعًا، فهم ليس لديهم قدرات خاصة ولا ظروف استثنائية، ولكنهم فقط طوروا هذه الصفة المعجزة حتى أصبحت عادة، فظننا نحن أنهم لديهم قدرات خاصة أو دعم سماوي يعينهم على الصلاة، هذه الصفة هي أساس كل نجاح، وكل ما ستعرفه في هذا الكتاب يصبح عديم الفائدة بدون هذه الصفة.

ضبط النفس Self Discipline

ضبط النفس هو الصفة المعجزة، ضبط النفس هو الصفة الأساسية للحفاظ على الصلاة.

ربما ظننت أني سأُملي عليك حلًّا سحريًّا أو طريقًا مختصرًا سلكه هؤلاء الناجحون أو أولئك المصلون، لا، لا يوجد نجاح بدون ضبط النفس.

ضبط النفس ساعد هؤلاء الناجحين أن يحققوا معظم أهدافهم وساعد المصلين ألا تفوتهم صلاة أيًّا كانت الظروف.

ضبط النفس سيجعل منك شخصًا مختلفًا، سيرتب لك حياتك، سيجلب لك السعادة لأنه يتوافق مع الفطرة.

ضبط النفس هو أن تقوم بما عليك فعله في الوقت المحدد له سواء أحببت هذا العمل أم لم تحبه.

ضبط النفس هو ألا تختار أن تقوم بما هو ممتع وسهل على حساب ما هو ضروري ومهم حتى وإن كان صعبًا أو ثقيلًا.

قيامك بما هو ممتع وسهل سيجلب لك اللذة والراحة في وقته، لكن في نهاية يومك ستشعر بالفراغ والإحباط؛ لأنك فوّت الأعمال المهمة، بينما قيامك بما هو ضروري ومهم ربما يجلب لك شيئًا من الملل في وقته، لكن في نهاية يومك ستشعر بالرضا والسكينة؛ لأن يومك كان مفيدًا نافعًا ذا قيمة.

ذلك لأن ثمن الانضباط والالتزام أقل بكثير من ثمن الندم، إذا أردت أن تعي ما أقول فلتقف أمام باب مسجد بعد صلاة العشاء واسأل أحد المصلين عن شعوره بعد أن أتم صلوات يومه، أو اسأل

أحد الذين وضعوا لأنفسهم هدفًا شاقًّا عن شعوره بعد ما أنجز ذلك الهدف!!

في كل يوم، أنت بين مئات الاختيارات في أن تقوم بما عليك فعله من أمور مهمة أو تختار الأمور السهلة غير المهمة، وما تختاره كل يوم يحدد شخصيتك.

لا يوجد يوم واحد في حياتك غير مهم، كلما اخترت أن تقوم بالأمور بالمهمة أيًّا كانت الظروف؛ قويت شخصيتك وتحكمت بهوى نفسك حتى يصبح ضبط النفس والالتزام عادة وجزءا منك، وكلما تجاهلت الأمور المهمة والضرورية في حياتك واخترت الأمور السهلة الممتعة؛ ضعفت شخصيتك وأصبح اتباع هوى نفسك جزءا منك.

أُبشرك إنك تستطيع أن تنمي ضبط النفس عندك حتى يصبح عادة تفعلها دون مجهود.

ربما رأيت أحدهم وهو يقود دراجة هوائية حيث يبدو وكأنه يقودها دون مجهود وبمهارة عالية، وربما يظن البعض ممن لم يجرب قيادة الدراجات أنها أمر سهل وبسيط، ولكن ما لم يعلمه هؤلاء أن

هذا الشخص قد أخفق عشرات المرات في البداية، ولكنه حاول كثيرًا وكثيرًا وثابر حتى استطاع أن يقود الدراجة دون مجهود وبشكل تلقائي.

هكذا هو حال هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، فهم يبدون وكأنهم لا يجاهدون أنفسهم للصلاة، ولكن ما خُفي أنهم واجهوا أعذارهم يومًا بعد يوم، وجاهدوا أنفسهم حتى استقامت لهم، وأصبح ضبط النفس عادة وجزءا من شخصيتهم.

وهكذا تستطيع أن تنمي ضبط النفس عندك مع كل يوم تعيشه بأن ترفض الأعذار أيًّا كانت، وأن تلتزم أن تقوم بما عليك فعله أيًّا كانت حالتك المزاجية تجاه هذا الأمر.

لا تقلق فلن تشعر بالسآمة أو الملل بل ستحيا كل يوم سعادة ورضا، سيصبح الالتزام شيمة لك، ستشعر بالرضا والسعادة في نهاية كل يوم تعيشه.

لا تشاور عقلك Non-Negotiable Mind

لا تشاور عقلك، إن الناجحين يقومون بتنفيذ الأعمال المهمة والضرورية دون أن تستهلك منهم مجهودًا في المشاورة العقلية وكذلك المصلين لا يشاورون عقلهم في أمر الصلاة، فلا تقول:

أصلي الآن أم بعد أن أنتهي من هذا العمل؟
أنتظر الطعام أم أذهب لأصلي؟
سيرهقني خلع حذائي لأتوضأ.
سأنام خمس دقائق إضافية حتى أكون نشيطًا في صلاة الفجر.

لا تشاور عقلك، فالمشاورة العقلية تستهلك طاقة كبيرة وهي سبب رئيسي من أسباب التكاسل، يقول علماء النفس أن أفضل وسيلة للقضاء على التكاسل وتأجيل المهام هي أن تأمر عقلك أن يصمت، وتبدأ في الأمر الذي تريد إنجازه وتستغرق فيه.

عندما تسمع الأذان اؤْمُر عقلك أن يصمت وتوجه إلى الوضوء ثم الصلاة مباشرة، والأفضل ألا تفتح أي حديث مع أي شخص إلا

بعد أن تنتهي من الصلاة، حتى لا يتفرع هذا الحديث فيتدخل الشيطان ليقنعك أن تؤخر الصلاة.

أيًّا كان ما تفعله أو أينما كنت، لا تشاور عقلك في أن تصلي أم لا، لا تستهلك طاقتك في التفكير، كلما جاهدت نفسك أن تقوم مباشرة إلى الصلاة، ستقوى نفسك وستصبح هذه عادة مع مرور الوقت، وهي من أهم عادات المصلين والناجحين.

كان أحد الصالحين يعمل مزارعًا، فكان إذا رفع يده بالفأس وسمع الأذان لا ينزلها بل يلقي بالفأس خلفه خشية أن يوسوس له الشيطان بتأخير الصلاة، عمل بسيط لكنه بمنزلة تدريب على إلزام العقل بعدم المشاورة في أمر الصلاة.

وأخبرني أحد أبناء الشيوخ الذين تعلقت قلوبهم بالمساجد، أنه كانت هناك عاصفة شديدة وأمطار غزيرة، فسأل والده أن يصلي في البيت حتى لا يتأذى، فقال الشيخ: "والله لو كانت تُمطر حجرًا، ما تركت صلاة المسجد"، قوة شخصية لا تقبل المشاورة في أمر الصلاة.

النقطة المرجعية Reference Point

عندما سألت هذا الشيخ عن سر قوته في ضبط النفس، أطلعني على سرٍّ عجيب من أسرار النفس، وجدته مدونًا في كتب العلماء، هذا السر يسمى النقطة المرجعية Reference Point.

والنقطة المرجعية هو حدث أو فعل نجحت أنت في القيام به سلفًا تحت ظروف استثنائية صعبة، فعندما تمر أنت بنفس الحدث أو الفعل في الوقت الحاضر، يمكنك أن ترجع لهذا الحدث القديم (كنقطة مرجعية) ليكون دافعًا ومُحفزًا لك.

بمعنى. في ليلة باردة قارصة، عاد هذا الشيخ من عمله متأخرًا مُتعبًا ولم يحظَ بساعات نومٍ كافية حتى أُذن لصلاة الفجر، فجاهد الشيخ نفسه حتى قام فتوضأً وتعطر ثم ذهب إلى المسجد!

برودة الجو وقلة النوم والتعب كانت ظروفًا صعبة كفيلة أن تُضيع الصلاة على الشيخ لكنه تغلب عليها، فعندما يمر بنفس الظروف لاحقًا يرجع لهذه الليلة ويُذكر نفسه أنه استطاع أن يقوم ويتوضأ

ويُصلي في ظروف صعبة جدًّا، فلا تجد نفسه حيلة للتغلب عليه فيهزمها.

وهكذا عندما تنجح أنت أن تكوّن لنفسك نقاطًا مرجعية ترجع إليها في الظروف الصعبة، سيعينك هذا على ضبط النفس والمحافظة على الصلاة، فبادر أن تتخطى كل ظرفٍ صعبٍ حتى يصبح نقطة مرجعية لك.

لذلك أمرنا سيدنا - ﷺ - أن نحافظ على صلاة السُنن والنوافل قدر المُستطاع، فكيف لإنسان يُصلي أضعاف ما فرضه الله تعالى عليه في صورة سُنن ونوا فل أن يُضيع صلاة الفريضة؟!، وكأنه سيدي -عليه السلام- - يريد لنا أن نتخذ أُفقًا أوسع لضبط النفس.

هذا الوقت سيمضي

طلب ملك من وزيره أن ينقش جملة على خاتمه، إذا قرأها وهو حزين فَرِح، وإذا قرأها وهو سعيد اعتدل، فكتب:
"هذا الوقت سيمضي"

عبارة جميلة تذكرها دائمًا عندما تستيقظ لصلاة الفجر وتشعر بالإرهاق والنعاس، هذا الشعور سيمضي، فقط أعطِ لنفسك فرصة بضع دقائق حتى تنهض وتتوضأ، لن يلازمك هذا الشعور طوال اليوم ولن يلازمك كل يوم، أنت فقط في مرحلة بناء عادات جديدة وأي شعور بالتعب والملل سيمضي.

الوقت الذي تشعر فيه بأنك تجاهد نفسك حتى تقوم إلى الصلاة
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي تشعر فيه بأنك لا تستطيع أن تخشع في الصلاة
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي ذهبت فيه لصلاة الجمعة، ولم تجد مكانًا داخل المسجد، فصليت خارجه تحت لهيب الشمس أو مطر السماء،
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي كان فيه عملك شاقًّا، وطاقت نفسك للراحة، حتى وصلت بيتك لترتاح سمعت الأذان، اذهب وصلِّ،
فإن هذا الوقت سيمضي!

فقط اصبر.
لن يطول هذا الوقت.
سيمضي.
ولكن قبل أن يمضي سيجعل منك شخصًا آخر.

لا تظن أن مجاهدة النفس للصلاة هو عمل سيلازمك ما حييت.

هو فقط ثمن لحالة من السكينة الداخلية تأتي بعدها ستجعلك تشعر وكأنك تملك الدنيا بحذافيرها.

ستفتح عينك على ثراء داخلي لا حد له.

ستشعر بأنك تمتلك ضمانًا غامضًا وكأنك مؤمّن عليك ضد المرض، والشيخوخة، والفقر.

تلك الحالة التي يزول فيها الخوف تمامًا؛ لأنك متصل مع الله.
وإن كان الله معك فمن عليك!!!

(٦) ألك حاجة؟!

لحظات كالعمر تلك التي بين الأذان وإقامة الصلاة.

فما من شيء سألته خلال تلك اللحظات إلا وأُعطيته أو أُعطيت الحكمة من منعه.

أتعجب كيف يفوّت الكثير هذه الدقائق التي يستجاب فيها الدعاء؟!.

ألك حاجة!!.

ومن منا ليس له حاجة.

أيًّا كانت حاجتك.

قف بين يدي من له ملكوت كل شيء واسألها.

اطلبها من الغني الذي له خزائن السموات والأرض.

أعتقد - والله أعلم - أن الحكمة من وجود عقبات وتحديات يومية هو تجديد الإيمان، لعل مصطلح تجديد الإيمان قد اعتاد الناس على سماعه دون فهمه بعمق!!

فإذا سألت أحدهم: هل هو مؤمن بالله تعالى حقًّا؟؟ سيستنكر سؤالك ويتعجب كيف تسأله هذا السؤال، فهو بالطبع مؤمن بالله تعالى ويؤدي العبادات ويحب الله ﷻ.

وإذا جاءك نفس الشخص يشتكي لك سوء حاله، أو تعثر حياته، أو مشكلة تسببت في ضيق صدره، أو دينا يرهقه، ونصحته أنت بأن يسأل الله تعالى مسألته، أخذ بنصيحتك وكأنها أمرٌ ثانوي.

فيقول لك نعم نعم سأسأل الله ﷻ بالطبع، ولكن ما رأيك أن أفعل كذا وكذا؟!! فهو يريد سببًا ماديًّا يحل به مشكلته، وإن نصحته ثانيةً بأن يسأل الله وحده، قال لك إن هذا تواكل، ألم يأمرنا الله تعالى بالأخذ بالأسباب!!

وتحت اسم الأخذ بالأسباب تجد هذا يسأل فلانًا لتوظيف ابنه، والآخر يقف عند باب مدير منتظرًا أمرًا لتيسيير طلبه، وهذه تشتكي لصاحبتها سوء حالها، والعجيب أن أولئك الذين يسألون الخلق دون الخالق ويشتكون الخالق للخلق يتفننون بعرض مسألتهم أو شكواهم ويكون لسانهم أفصح ما يكون.

ولكن عندما يسجدون بين يدي من له ملكوت كل شيء.
ومن هو على كل شيء قدير.
ومن له خزائن السموات والأرض.
يتلعثم لسانهم ولا يدرون ما يقولون.
ذهبت الكلمات والعبارات.

أتدري لماذا؟؟

لأنهم اعتادوا أن يسألوا فقراء، فقير يسأل فقيرًا لا يملك من أمره شيئًا، حتى وإن كان من يسألونه هو ملك من الملوك أو رئيس من الرؤساء أو أيًّا كان فهو لا يملك من أمره شيئًا، ففي لحظات يمكن أن يكون طريح قبرٍ ضيقٍ، لا حول له ولا قوة، يحمله من يحمله ويضعه من يضعه.

أسأنا فهم الأخذ بالأسباب حتى نسينا رب الأسباب.

أي أسباب تلك التي نجت يونس - عليه السلام - وهو في بطن حوت في أعماق بحر يغشيه ظلام الليل، فلو جئنا بأقوى ملوك الأرض وأكثرهم عدة فلن يستطيع أن يُخرج يونس - عليه السلام -.

وأي أسباب تلك التي نجت إبراهيم - عليه السلام - وهو مقيد مُلقى به في النار.

وأي أسباب تلك التي نجت موسى - عليه السلام - وفرعون وجيوشه من خلفه والبحر من أمامه.

وأي أسباب تلك التي جعلت يوسف -عليه السلام - عزيز مصر له خزائن الأرض بعد أن كان سجينًا لا ترى عينه الشمس!!

ومن ذا الذي يستطيع أن يربط على قلب أم تُلقي بابنها في البحر خشية أن يُقتل.

ومن ذا الذي يستطيع أن يُنجي فتية صغارًا اجتمع أهل قريتهم على قتلهم.

لعلك تقول هذه معجزات للأنبياء وكرامات للصالحين لا دخل لنا بها فقد ذهب زمن المعجزات.

فأقول لك وما لك والمعجزات؟ أليس الإله الذي تعبده وتؤمن به هو من أحدث تلك المعجزات، من نجى هؤلاء قادرٌ على أن ينجيك، ومن حقق مسألة هؤلاء قادرٌ على أن يحقق مسألتك، ومن ربط على قلب هؤلاء قادرٌ على أن يربط على قلبك.

كف عن التدبير وانشغل بالتدبّر، فالله الصمد قادرٌ على أن ينجيك ويحقق مسألتك ويربط على قلبك من غير معجزة.

قالها موسى - عليه السلام -: ﴿ كَلَّآ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهۡدِينِ ﴾ [الشعراء: ٦٢] عندما رأى قومه جيش فرعون خلفهم، والبحر أمامهم وقالوا له إنا لمدركون، لم يفكر موسى - عليه السلام - في الأسباب ولا الحلول المنطقية بل فكر في رب الأسباب أولًا وكله يقين، فكان رده "كلا" وهي أداة نفي تفيد الردع والزجر والاستنكار.

وبالفعل بعد هذا اليقين والإيمان المطلق الذي أبداه موسى هداه الله عز وجل لأسباب أخذ بها حتى وإن لم تغنِ من الأمر شيئًا.

أوحى إليه الله تعالى أن يضرب بعصاه البحر وهو القادر أن يفلق البحر بدون عصا، لكن أراد الله ﷻ أن يعرفنا ماهية الأسباب التي نأخذ بها، أسباب في إطار طاقتنا، أسباب في حدود أنفسنا، ولم يأمره الله العزيز أن يرجع لفرعون أو يتفاوض معه، فهذا ليس أخذًا بالأسباب!!

هذا هو معنى الإيمان الذي أقصده، أن تأخذ بالأسباب التي في قدر طاقتك ثم تكون على يقين بأن معك ربا سيهديك.

ذلك اليقين هو الذي جعل نوحا - عليه السلام - يصبر على أذى قومه وسخريتهم، أتدري لماذا كان يسخر قومه منه؟؟

لأن أمر الله ﷻ جاء بأن تُبنى السفينة في الصحراء فاتهموه قومه بالجنون وسخروا منه، فأي سفينة تلك التي ستُبحر في الصحراء!!

لكن لم يفكر نوح - عليه السلام - في الأسباب التي ستجعل السفينة تُبحر، فالأسباب مستحيلة قياسًا على التفكير المادي والمنطقي للبشر، ولكن اتجه نوح - عليه السلام - إلى رب الأسباب ﴿ فَدَعَا رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَٱنتَصِرْ ﴾ [القمر: ١٠]؛ لأنه يعرف قدرة الإله الذي يعبده.

وجاءت الاستجابة:

﴿ فَفَتَحْنَآ أَبْوَٰبَ ٱلسَّمَآءِ بِمَآءٍ مُّنْهَمِرٍ ﴿١١﴾ وَفَجَّرْنَا ٱلْأَرْضَ عُيُونًا فَٱلْتَقَى ٱلْمَآءُ عَلَىٰٓ أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ ﴿١٢﴾ ﴾ [القمر: ١١-١٢]

كان السبب الذي جعله الله الحكيم للنجاة هنا هو السفينة التي بُنيت بجهود نوح - عليه السلام - والذين آمنوا معه، سبب في إطار طاقتهم وسعة أنفسهم اجتهدوا حتى يأخذوا به.

وفي كل جانب من جوانب حياتك هناك أسباب تأخذ بها في إطار طاقتك وسعة نفسك، لا تفكر في كيفية عمل تلك الأسباب فنوح - عليه السلام - لم يفكر في كيفية إبحار السفينة، هو فقط اجتهد فيما تطيقه نفسه، خص الله تعالى ذاته بكيفية عمل تلك الأسباب حتى يتجدد الإيمان في كل يوم تعيشه حتى لا تنسَ القدير الذي يسيّر هذه الأسباب.

أما منك فلا!!!

قالها خليل الرحمن إبراهيم - عليه السلام - وهو مُقيد قبل لحظات من إلقائه في نارٍ استغرق قومه شهورًا في إعدادها، حتى كانت تلك النار تأكل الطير في السماء.

قالها لجبريل - عليه السلام - الذي كان له ستمائة جناح، الجناح الواحد يسد الأفق، عندما سأله "ألك حاجة؟؟"

فكان رد خليل الرحمن الذي لم يعتد أن يسأل غير الله العزيز

"أما منك فلا!!".

هذا هو حال من كان قلبه مطمئنًا بالله ذي القوة المتين، يقين تام وثقة لا حدود لها جعلاه يرفض سؤال أحد غير الله العزيز وهو على بعد لحظات من حرقه.

لم ينزل المطر فيطفئ النار، ولم تهب ريح فتقتلع قومه وبيوتهم، لم يحدث شيء ينبئه بالنجاة، ولكنه كان على علم بأن الحكيم الرحيم لن يضيعه، فأُلقي في النار ثم خرج منها سالمًا، والقوم يتعجبون، فقال له أبوه آزر وكان من الكافرين:

"نِعم الرب ربك يا إبراهيم"!!

تعلم فن الالتجاء إلى الله تعالى بيقين وثقة، ما أمرنا الله ﷻ أن نسأل غيره تحت مسمى الأخذ بالأسباب، ما أمرنا الله تعالى به هو أن ننظر في أنفسنا ونعمل قدر سعتها وطاقتها وأن نأخذ بكل الأسباب التي نستطيع أن نفعلها في حدود أنفسنا دون أن نسأل غيره سبحانه وتعالى.

قال الله ﷻ ﴿ وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ ﴾ [الأنفال: ٦٠] هذا أمر يحتاج للعمل والكد الشخصي، ولم يأمرنا الله تعالى بأن نستعين بالآخرين في إعداد القوة أو نطلب منهم المدد أو نسألهم أن يمنعوا عنا شر عدونا.

فهذا ليس أخذًا بالأسباب إنما هذا هو التواكل، فإن كنت تريد أمرًا، أعد له ما تستطيع، وتوكل على الله الوكيل وهو يكفيك.

لا تسأل أحدًا مع الله تعالى، ولا تستعن بأحد غير الله العزيز، انظر في القرآن الكريم فلن تجد آية واحدة من الفاتحة إلى الناس تأمرك بأن تسأل أحدًا مع الله.

تعود أن تسأل الله ﷻ في كل أمور حياتك صغيرها وكبيرها، وإذا سألت الناس فليكن سؤالك عن شيء تجهله أو نصيحة تطلبها وألا

يبقَ في قلبك مثقال ذرة أن هذا الذي تسأله يملك من أمرك شيئًا، أيًّا كان منصبه أو قوته فأمرك كله بيد الله ذي القوة المتين.

في كل يوم، أنت بين حاجة تطلبها، أو أمر تريد تيسييره، أو همٍّ ضاق به صدرك، أو هدفٍ تسعى لتحقيقه، أو نعمة تشكرها، أو شيء تخاف منه أو عليه.

اجعل صلواتك وكأنها زيارات لمن له ملك السموات والأرض، تخيل أنك تقف بين يد من هو على كل شيء قدير، هل تعي هذا المعنى؟؟

الله تعالى على كل شيء قدير، كل شيء أيًّا كان هذا الشيء، اطلب منه ما شئت، ألقِ بهمومك ومشاكلك اليومية في كل صلاة تصليها، احرص أن تكون في المسجد بين الأذان والإقامة، صلِّ ركيعات اسأل فيهن مسألتك.

اسأل الله الواسع السعادة، اسأله الطمأنينة، الأمر الذي تخاف منه اسأله أن يكفيك إياه، الأمر الذي تخاف عليه اسأله أن يحفظه، الأمر الذي تخشى نتائجه اسأله التوفيق فيه، اسأله أن يسد عنك دينك، اسأله البركة في الرزق، اسأله زيادة النعم، اسأله حبه ليحبك.

ربٌّ له مُلك السموات والأرض وخزائنهن، لمَ يمنع عنك شيئًا هو في مُلكه لا شيء؟ لمَ يرهقك؟ لمَ يضيق عليك؟.

يقول الله ﷻ ﴿ مَّا يَفۡعَلُ ٱللَّهُ بِعَذَابِكُمۡ إِن شَكَرۡتُمۡ وَءَامَنتُمۡۚ ﴾ [النساء: ١٤٧]

أنت إن فهمت الحكمة من المصائب وتحديات الحياة اليومية لاطمأن قلبك وغمرتك سكينة لا حد لها، هذه المصائب والتحديات هي من تجعلك على صلة حقيقة بالله تعالى في كل يومٍ تعيشه.

ستشعر بمعنى العزة الحقيقي عندما تجد حاجتك تُساق إليك، ستتعرف على معنى الإيمان الحقيقي، ستتعامل مع الله تعالى بمنظور مختلف وستكون الصلاة هي وسيلتك للاتصال بالله القدير السميع البصير.

تلك الصلاة التي تبدو روتينية للبعض ليست فقط وسيلة لإصلاح أمورك وتحقيق حاجاتك وجلب الطمأنينة إلى قلبك، لا، بل هناك ما هو أعظم من ذلك.

فإذا كسفت الشمس وخسف القمر وجفت الأرض وحدثت أمور لا يملك أقوى أهل الأرض على حلها، أمرنا الله تعالى أن نُصلي حتى يغيرها - وهو القوي الخافض الرافع - أمور كونية تفوق قدرة أهل الأرض الفقراء المساكين بكل ما يملكونه من معدات وتكنولوجيا.

أمرنا أن نُصلي حتى تتغير موازين الكون فشرع لنا صلاة كسوف وخسوف واستسقاء، صلاة تغير موازين الكون كيف لها ألا تغير حالك؟!!

- هو الحكيم

الله حكيم، ما إن دعوته فهو يختار الخير لك، فربما حجب عنك أمرًا تراه أنت خيرًا، ولكن الله الحكيم الخبير يعلم أنه شر لك، فلا يستجيب لدعوتك ويدخر أجرها لك؛ لذلك يدعي الكثير أن الله تعالى لا يستجيب دعاءهم، مما يقودهم للظن بأن الله ﷻ لا يحبهم أو إنه لا يستجيب لهم بسبب ذنوبهم، فيدفعهم ذلك إلى اليأس وسؤال غيره.

فاعلم أن سبب عدم استجابة الدعاء هو سؤال أحد مع الله تعالى أو عدم اليقين بقدرة الله - تعالى جده - على تحقيق ما سألت، لأن الله ﷻ يقول في الحديث القدسي:

" أنا أغنى الشركاء عن الشرك، من عمل عملًا أشرك فيه معي غيري، تركته وشركه"

فاحذر أن يقع في نفسك أن الله السميع لا يسمعك أو أنه لن يستجيب لك، أنت تتعامل مع رب قدير حكيم، اطلب ما شئت واعلم أن الحكيم يختار لك.

ذكر النبي - ﷺ - أن الله تعالى يضحك من قنوت العبد مع قرب رفع البلاء، فقال الصحابة - رضوان الله عليهم - أويضحك الله تعالى؟ فقال سيدي -عليه الصلاة والسلام - نعم يضحك، فقالوا والله لن نعدم خيرًا من رب يضحك.

ما أهمك في الليل وأطار نومك قم واطرحه على باب المهيمن في صلاة الفجر.

الأمر الذي ذهبت لتقضيه ولم ينقضِ أرسله إلى الميسر في صلاة الظهر، وإن واجهتك مشكلة تبدو وكأنها ليس لها حل، اعرضها على العليم في صلاة العصر. وهكذا.

كل ما يشغلك بين الصلاة والصلاة اسأله في الصلاة، وإن وسوس لك الشيطان بأنك مُذنب أو مقصر والله لن يستجيب لك - تعالى الله عن هذا - ردد بصوت مسموع:

﴿ أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ ﴾ [النمل: ٦٢]

إذا أذنبت وتملك منك القنوط، استغفر الله الغفور وردد بصوت مسموع:

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

لا تسمح للشيطان بأن يتدخل في علاقتك مع الله القريب، يقول الله ﷻ ﴿ ٱلشَّيْطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلْفَقْرَ ﴾ [البقرة: ٢٦٨]، فكلما وسوس لك بأنك سوف تفتقر أو أن الله تعالى لن يغفر لك، رد هذه الوساوس بوعود ورسائل الله الودود لك.

من الآن لا حاجة لك بسؤال الناس.

كل يوم لك خمس زيارات أساسية مع من له ملك السموات والأرض، ومن هو على كل شيء - كل شيء - قدير.

ومن له خزائن السموات والأرض.

ومن هو مهيمن على الكون.

والقاهر فوق عباده.

والذي هو على كل شيء حفيظ.

هذه الزيارات هو من دعاك إليها وهو الغني وأنت الفقير إليه.

في هذه الزيارات لن يقاطعك إن أطلت الطلب وأَلْحَحْتَ السؤال وهو العليم وأنت الجاهل إليه.

بعد هذه الزيارات ستنال مسألتك وسيكرمك الكريم بسكينة لا مثيل لها تنسيك ما سألت لفرحتك بمعرفة من سألت.

فلو شاهدتْ عيناك من حسننا

الذي رأوه لما وليت عنا لغيرنا

ولو سمعتْ أذناك حسن خطابنا

خلعت عنك ثياب العجب وجئتنا

ولو ذقت من طعم المحبة ذرة

عذرت الذي أضحى قتيلا بحبنا

(٧) دواء العادة

في بداية تسعينيات القرن الماضي، جاء شخص إلى مدير تنفيذي لشركة أمريكية رائدة في الدعاية والإعلان يدعى "هوبكنز Hopkins" بفكرة جديدة في ذلك الحين، فقد أوضح هذا الشخص أنه اكتشف منتجًا مدهشًا وأنه مقتنع أن هذا المنتج سيحقق نجاحًا رائعًا؛ لذلك فهو يريد مساعدة "هوبكنز" للترويج والدعاية لهذا المنتج، لقد كان هذا المنتج معجونًا للأسنان.

لقد كان "هوبكنز" يعتلي قمة مجال الدعاية والإعلان في ذلك الوقت، فقد استطاع أن يحول كثيرًا من المنتجات المجهولة إلى منتجات تُباع بملايين الدولارات، تشتريها كل أسرة أمريكية تقريبًا، وكان سر نجاح "هوبكنز" يكمن في قدرته على إيجاد عادات جديدة بين العملاء تجعلهم يشترون هذه المنتجات.

وأ صبحت قوا عد " هوبكنز" للدعا ية والإعلان قوا عد أسا سية يستخدمها المسوقون وأ صحاب الشركات والمصانع، و ما زا لت هذه القواعد تؤثر في كيفية شرائنا للمنتجات إلى وقتنا هذا.

ومع ذلك كان يعلم "هوبكنز" أن بيع معجونٍ للأسنان يعد انتحارًا تجاريًّا في ذلك الوقت، فقد كان من النادر أن يشتري أي شخصٍ مواد تنظيف الأسنان حيث كان استخدام فرشاة الأسنان نادرًا أصلًا رغم مشاكل الأسنان المتفشية وقتها، لهذا رفض "هوبكنز" اقتراح ذلك الشخص عدة مرات، لكن عندما رأى إصراره وافق للقيام بحملة ترويج لمنتجه تحت شروط ضمانية.

في خلال خمس سنوات حوّل "هوبكنز" هذا المنتج المجهول إلى أحد أشهر المنتجات شهرة على وجه الكرة الأرضية، حيث انتشر معجون الأسنان "بيبسودينت Pepsodent" عبر أمريكا بسرعة مذهلة، وبحلول عام ١٩٣٠ كان يُباع في الصين وجنوب أفريقيا والبرازيل وألمانيا حتى انتشر تقريبًا في دول العالم كلها، وبعد مرور عشر سنوات على إطلاق أول حملة دعاية ل "بيبسودينت"، اكتشف خبراء استطلاعات الرأي أن غسيل الأسنان بالفرشاه أصبح إحدى شعائر

الشعب الأمريكي فقد نجح "هوبكنز" أن يجعل غسيل الأسنان بالفرشاه نشاطًا يوميًا (عادة).

ويفخر"هوبكنز" فيما بعد بأن سر النجاح يرجع إلى القدرة على جعل غسيل الأسنان عادة يومية بين المستهلكين وذلك عن طريق اكتشاف مُحفز ينمي عندهم الرغبة للقيام بنشاط غسيل الأسنان كل يوم، ليس ذلك فقط بل بضروروة وجود مكافأة فورية يحصل عليها المستهلك بعد غسيل أسنانه حتى يصبح غسيل الأسنان عادة يفعلها المستهلك تلقائيًا.

وهذا المبدأ هو الذي يستخدمه مصمموا ألعاب الفيديو جيم والشركات الغذائية ومحلات الوجبات السريعة وملايين مندوبي المبيعات حول العالم الآن.

قصة مثيرة.

ولكن ما علاقة اكتشاف "هوبكنز" بموضوع الصلاة؟!!!

لكي نجيب على هذا السؤال يجب أن نعرف ما فعله "هوبكنز" بالتفصيل، فما قام به لم يكن فقط أسلوبًا ذكيًا للدعاية والإعلان بل هو مبدأ علمي في فهم أسرار النفس البشرية وكيفية التعامل معها.

مُحفز العادة

من أجل بيع "بيبسوديـنت" كان "هوبكنز" بحاجة إلى مُحفز يبرر استخدام معجون الأسنان يوميًّا، فجلس مع كومة من كتب طب الأسنان، وفي وسط أحد الكتب وجد معلومة تبين أن هناك غشاء مخاطيًّا طبيعيًّا يغطي الأسنان، وأن هذا الغشاء تلتصق به بقايا الطعام فيميل لونه إلى الاصفرار ثم تتكون باكتيريا بين الأسنان التي تسبب تلفها وتسوسها مع الوقت.

فاستخدم "هوبكنز" هذا الغشاء كمُحفز أو مُنبه يعزز الرغبة لغسيل الأسنان، فكان أحد الإعلانات يقول: "مرر لسانك على أسنانك وسوف تشعر بوجود الغشاء الذي يجعل أسنانك تمرض ويسبب التسوس"، علميًّا لم يكن هذا الغشاء نفسه هو ما يسبب التسوس ولكن بقايا الطعام الملتصقة به، ومع ذلك استخدم "هوبكنز" لفظة الغشاء لسهولة الإحساس به.

لذلك نحن تقريبًا نجد المُحفز أو المُنبه في كل شيء نفعله في صورة عادة يومية، فمثلًا الشعور بالجوع يعد منبها لضرورة تناول الطعام.

وبالنسبة للأشخاص ذوي الشهية تعد رائحة الطعام فقط أو رؤيته محفزًا قويًّا يعزز الرغبة لتناول الطعام حتى وإن لم يكن هناك شعور بالجوع.

فكل عادة نفعلها إما أن يكون لها مُنبه أو محفز أو الاثنان معًا، حتى العادات الضارة كالتدخين مثلًا، يعد الشعور بنقص النيكوتين داخل الجسم منبهًا يدفع الشخص إلى تدخين السجائر، حتى وإن لم يوجد هذا الشعور فرؤية السجائر أو الجلوس بمكان فيه مدخنون يمكن أن يكون مُحفزًا يعزز الرغبة للتدخين.

المكافأة

كان "هوبكنز" يعلم بضرورة وجود عامل آخر بجانب المُحفز حتى تكتمل حلقة العادة ويصبح غسل الأسنان نشاطًا يوميًّا، فكان لا بد من وجود مكافأة يحصل عليها المستهلك بعد استخدام معجون الأسنان تجعله يشتهي أن يستخدمه مرة أخرى.

فعلى خلاف أنواع منتجات العناية بالأسنان الأخرى كان "بيبسودينت" يحتوي على حامض الستريك بالإضافة إلى جرعات من زيت النعناع ومواد كيميائية أخرى، ولقد استخدمت هذه المواد لكي تجعل مذاق المعجون منعشًا وتترك إحساسًا بالانتعاش والوخز على اللسان واللثة.

وبعد سيطرة "بيبسودينت" على الأسواق، تدافع الباحثون لمعرفة سبب انتشار المنتج بهذه السرعة واكتشفوا أن العملاء يقولون إنهم إذا نسوا استخدام "بيبسودينت" فسوف يفتقدون الإحساس المنعش واللاذع في أفواههم، وعندما لا يشعرون بهذا الإحساس يعتقدون أن أفواههم غير نظيفة، مع العلم بأن هذه المواد ليس لها أي فائدة طبية ولكنها فقط تقنع الناس بأن المعجون يقوم بعمله على أكمل وجه.

لذلك فإن المُحفز والمكافأة يعتبران عاملين أساسيين إذا أراد الإنسان أن يكوّن عادة جديدة.

وفي دراسة قام بها الباحثون في جامعة نيو ميكسيكو على ٢٢٦ شخصا ممن تعودوا على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم حيث كان معظمهم يتدرب على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًّا.

قال عدد كبير من المشاركين أنهم تعودوا على ممارسة التمارين الرياضية لأنها تجعلهم يشعرون بأنهم في حالة جيدة (المكافأة) فلقد وصلوا إلى توقع واشتهاء الإندروفينات وهي مواد كيميائية ينتجها الجسم تعمل على تخفيف الألم وإعطاء شعور بالراحة والتحسن.

وفي مجموعة أخرى قال المشاركون أن التمارين الرياضية تمنحهم شعورًا بالإنجاز (المكافأة) فهؤلاء وصلوا إلى اشتهاء الإحساس المنتظم بالإنجاز والانتصار، وفي الحالتين فإن هذه المكافأت الفورية كانت سببًا لأن تصبح ممارسة التمارين الرياضية عادة لدى هؤلاء المشاركين.

العادة والصلاة

الصلاة نشاط يومي نفعله عدة مرات في اليوم والليلة، نسعى جميعًا لنجعل عملية القيام إلى الصلاة عادة نفعلها بشكل تلقائي دون مجهود، هدفنا هو أن نقوم للوضوء والصلاة بمجرد سماع الأذان دون الخوض في معركة ضد عقولنا.

أنا أقصد هنا عملية القيام للصلاة وليست الصلاة نفسها، لأن الصلاة ينبغي حضور الذهن والعقل فيها، ومع ذلك فإن الصلاة عادة يومية لأنها نشاط متكرر، لا أقصد هنا مفهوم العادة الشائع عن الصلاة بأن الصلاة أصبحت عادة وليست عبادة، ولكن نتحدث هنا عن العادة بالمفهوم العلمي وهي النشاط الذي يتم ممارسته باستمرار.

كما أوضحنا من خلال الدراسات التي قام بها الباحثون لفهم كيفية تكوّن العادات، فإذا أراد الإنسان أن يكتسب عادة مفيدة جديدة يجب أن يتوافر (المُحفز) الذي يعزز الرغبة للقيام بالعادة و(المكافأة) التي تضمن استمرار هذه العادة.

ما ذكرناه في الفصول السابقة هو (مُحفز) يعزز الرغبة في القيام إلى الصلاة، ولكي نضمن حفاظنا على الصلاة وانضمامنا إلى هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، جعل الله العليم لنا (مكافأة) فورية نحصل عليها بعد كل صلاة تجعلنا ننتظر الصلاة بعد الصلاة ولسان حالنا "أرحنا بها يا بلال".

تلك المكافأة هي السكينة.

أو بمعنى أدق الإحساس الذي يأتي بعد الصلاة بخشوع، حال النفس بعد صلاة خاشعة وإحساس السكينة والطمأنينة الذي يغمرها هو أفضل إحساس يمكنك أن تذوقه في هذه الحياة الدنيا.

العبد الفقير الذي يكتب لك هذه الكلمات لا ينقل لك نظريات أكاديمية لتجريد الواقع أو إنه يعيش منعزلًا لا يدري شيئًا عن مُتع هذه الدنيا حتى يتجاهلها كلها، بل -والفضل كله لله- منّ الله الغني عليّ بكثير من حلال زينة هذه الدنيا ومع ذلك لا يماثل شعور السكينة أي شعور وكأنه دواء هذه الدنيا بزينتها، لا بهجة في زينة بدونه ولا شقاء في حزن معه.

أبى الله - ﷻ - أن تكون الدنيا مصدر للسعادة لأنه عادل وعدل، فليس كل الخلق سواء في امتلاك زينة الدنيا، ولكنه - العليم الخبير - جعل السعادة في السكينة وعرفنا سبيلها فمن شاء أخذ به.

يسعد بها الفقير ولو لم يمتلك شيئًا، ويشقى دونها الغني ولو امتلك كل شيء، كل نعمة في هذه الحياة الدنيا تصبح نقمة إذا حُجبت عنها السكينة.

جالست التائبين الذين رجعوا إلى ربهم بعد أن ذاقوا الكثير من مُتع هذه الدنيا، حلاله وحرامه، سألتهم لمَ رجعوا؟ قالوا وجدنا في القرب من الله لذة لا تعادلها لذة، إحساس السكينة بقوة الله القدير يجعلك تشعر بأنك تملك الدنيا بما فيها.

يقول الشيخ محمد راتب النابلسي:
ينام الإنسان على الشوكِ مع السكينة فإذا هو مِهادٌ وثير، وينام على الحرير وقد أُمسكت عنه السكينة فإذا هو شوك القتاد.

يعالج المرء أعسر الأمور ومعه السكينة فإذا هي هوادة ويسر، ويعالج أيسر الأمور وقد تخلت عنه السكينة فإذا هي مشقّة وعسر.

يخوض المخاوف والأخطار ومعه السكينة فإذا هي أمنٌ وسلام، ويعبر المناهج والسبل وقد أمسكت عنه السكينة فإذا هي مهلكةٌ وبوار.

يبسط الله الرزق مع السكينة، فإذا هو متاع طيبٌ، ورخاء وفير، وإذا هو رغد في الدنيا، وزادٌ إلى الآخرة، ويمسك السكينة مع الرزق، فإذا هو مثار قلق وخوف، وإذا هو مثار حسد وبغض، وقد يكون معه الحرمان ببخل أو مرض، وقد يكون معه التلف بإفراط واستهتار.

يمنح الله الذرية مع السكينة فإذا هي زينة الحياة الدنيا ومصدر فرح واستمتاع، ومضاعفة للأجر في الآخرة بالخلف الصالح، ويمسك رحمته فإذا الذرية بلاءٌ، ونكدٌ، وعنتٌ، وشقاءٌ، وسهرٌ بالليل، وتعب بالنهار.

يهب الله الصحة والعافية مع السكينة فإذا هي نعمة وحياة طيبة، ويمسك سكينته فإذا الصحة والعافية بلاءٌ يسلطه الله على الصحيح المعافى فينفق الصحة والعافية فيما يحطم الجسم ويفسد الروح، ويزخر السوء إلى يوم الحساب.

ويعطي الله الجاه والقوة مع السكينة فإذا هي أداة إصلاحٍ، ومصدر أمنٍ، ووسيلةٌ لادخار الطيب الصالح من العمل والأثر، ويمسك سكينته فإذا الجاه والقوة مصدرا قلق على فوته، ومصدرا طغيان وبغيٍ، ومصدرا حقدٍ وكراهية، لا يقر لصاحبها قرار، ويدخر بها للآخرة رصيدًا ضخمًا من النار.

لكن كيف السبيل إليها إذا كانت شيئًا لا يثمره الذكاء، ولا العلم، ولا الصحة، ولا القوة، ولا المال والغنى، ولا الشهرة والجاه، ولا غير ذلك من نعم الحياة المادية؟

الخشوع سبيل السكينة

الخشوع في الصلاة هو ما يولد السكينة التي تجعلك تشتاق إلى الصلاة، هو دواء تلك العادة، فمعه تصبح الصلاة عبادة متجددة وليست عادة روتينية.

وكما كان يظن الكثير أن أولئك الذين يحافظون على الصلاة لهم قدرات بيلوجية خاصة أو هبات سماوية تتنزل عليهم، أيضًا يظن الكثير خطأً أن الخشوع هو أمرٌ سماوي يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه من يشاء، فيسأل كثير من الناس: أين الخشوع؟ لمَ لا أشعر بالخشوع وأنا أُصلي؟

لكي نعرف أين الخشوع، دعنا نصف أحوال بعض الناس، فمثلًا إذا أردنا أن نصف شخصًا سعيدًا، كيف سيكون حاله؟ أقول لك أنه مُبتسم، مُشرق الوجه، مُتحمس، إن تكلمت معه ستعكس نبرة صوته أنه سعيد وصفات أخرى.

وإذا أردنا أن نصف شخصًا مُحبطًا، أقول لك حزين الوجه، يمكن أن يكون مُنكس الرأس، حتى وإن تكلمت معه ستعكس نبرة صوته أنه حزين وصفات أخرى.

إذن كنت تُشاهد مجموعةً من الناس وطلبت منك أن تُخبرني مَن منهم سعيد، ومن منهم مُحبط، ومن منهم نشيط، ومن ومنهم مُتعب، ستصفهم لي حتى وإن لم تتحدث معهم.

هذا يعني أن حالة الجوارح الخارجية تعكس بقدرٍ كبيرٍ الشعور الداخلي للبشر، فلو أنت كنت سعيدًا (شعور داخلي)، ستعكس جوارحك الظاهرية أنك سعيد، ولو كنت خائفًا سيظهر هذا على جوارحك الخارجية، هذا معلوم.

ما يُخبرنا به علماء النفس أن العكس صحيح. بمعنى أنك إذا غيرت من حالة جوارحك الظاهرية، ينعكس هذا على شعورك الداخلي، فإن كنت تشعر بالحزن (والأمر نسبي) يمكن لبعض التغيرات على جوارحك الظاهرية أن تُبدد هذا الشعور.

فتعديل وقفتك أو جلستك، وتغيير تعابير وجهك، والتحكم بنبرة الصوت له تأثير كبير على حالتك المزاجية والذهنية، لذلك يخضع كثير من رؤساء الدول وأولئك الذين يتولون مناصب مهمة تحتم عليهم مخاطبة العامة لتدريبات في كيفية التحكم بلغة الجسد Body Language لأن ذلك يساعدهم على إظهار الإيجابية والثقة بالنفس وأحيانًا القوة في حديثهم.

ويُحكى أن الفاروق عمر بن الخطاب - ﷺ - رأى رجُلًا يمشي وهو يحني ظهره كدلالة على الزهد والورع، فقال لأصحابه: ما بال هذا يمشي هكذا؟ أهكذا يكون النُسك بالتماوت في المشية والهيئة؟ ثم قال للرجل: هيه، أمت علينا ديننا أماتك الله، اعتدل في مشيتك وأظهر عزة الإسلام.

والتفت إلى أصحابه فقال: ما بال أقوام حسبوا الزهدَ ضعفًا والنسكَ تماوتًا، فإذا تحدث أحدهم خشعَ بصوته وإذا مشى أحنى قامتَه.

كان الفاروق عمر بن الخطاب - ﷺ - يعلم تأثير حالة الجوارح الظاهرية على الشعور الداخلي، لذلك قال للرجل: "اعتدل في مشيتك (حالة ظاهرية) وأظهر عزة الإسلام (شعور داخلي)".

لذلك إذا أردنا أن نصف مُصليا خاشعًا في صلاته كيف سيكون حاله؟

ألن يكسو ذلك الرجل الهدوء؟ ألن تكون حركاته بطيئة رزينة؟ ألن تكون قراءته للقرآن قراءة مطمئنة ليست سريعة؟ ألن يكون وقت ركوعه أطول ووقت قيامه أطول ووقت سجوده أطول؟ ألن نلاحظ أنه يستغرق بين السجدتين وقتا أطول مما يستغرقه غيره؟

وهكذا فللخشوع صفات ظاهرية في متناول كُلٍّ منا، إذا حققنا تلك الحالة الظاهرية استجاب معها شعورنا الداخلي فنخرج من الصلاة وقد غمرتنا السكينة.

مسببات الخشوع

من مسببات الخشوع، إبطاء حركة اليدين بداية من التكبير، واستشعار كلمة "الله أكبر" وأنت تقولها، ثم القراءة ببطءٍ قدر المستطاع والتوقف لحظة أو لحظات بين كل آية وآية، فأنت لست في مسابقة تسميع لشيء تحفظه وكلما كنت أسرع كنت أفضل.

جرب أن تُكلم الناس بنفس السرعة التي تعودت أن تقرأ بها الفاتحة ولن يفهم منك أحد شيئًا، أنت في حديث متبادل مع ملك الملوك.

حيث ورد عن رسول الله – عليه الصلاة والسلام - أن الله ﷻ يقول قسمت الصلاة بيني وبين عبدي نصفين.

فإذا قال العبد: الحمد لله رب العالمين.
قال الله تعالى: حمدني عبدي.

وإذا قال: الرحمن الرحيم.
قال الله تعالى: أثنى عليّ عبدي.

وإذا قال: مالك يوم الدين.
قال تعالى: مجدني عبدي.

فإذا قال: إياك نعبد وإياك نستعين.
قال تعالى: هذا بيني وبين عبدي ولعبدي ما سأل.

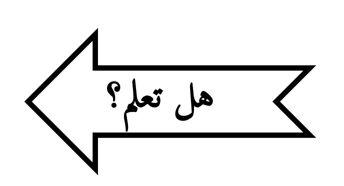
فإذا قال: اهدنا الصراط المستقيم، صراط الذين أنعمت عليهم، غير المغضوب عليهم ولا الضالين.
قال : هذا لعبدي ولعبدي ما سأل.

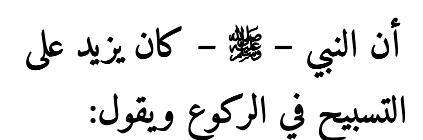
هل تعلم؟ أن النبي – ﷺ – كان يفتتح صلاته بعد تكبيرة الإحرام بأن يقول:
"اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب، ونقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد".

أيضًا كلما كانت حركة الجذع إلى الأمام من أجل الركوع بطيئة وهادئة ساعد ذلك على الخشوع، تريث وأنت تُسبح في الركوع وأظهر

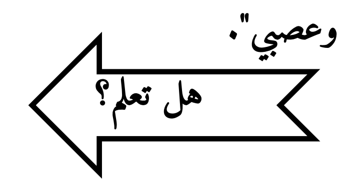
المد في الكلمات بأن تقول "سبحـان ربي العظيم" فأنت ستقولها ثلاث مرات فقط فلتكن هادئة واضحة مطمئنة.

كذلك بطِّئ حركة الجذع للاعتدال من أجل القيام وانتظر وأنت قائم حتى تطمئن قائمًا وتقول بهدوء: "ربنا ولك الحمد ".




أن النبي - ﷺ - كان يزيد على التسبيح في الركوع ويقول:

"سبوح قدوس رب الملائكة والروح، اللهم لك ركعت، وبك آمنت، ولك أسلمت. اللهم خشع لك بصري وسمعي ومخي وعظمي وعصبي".

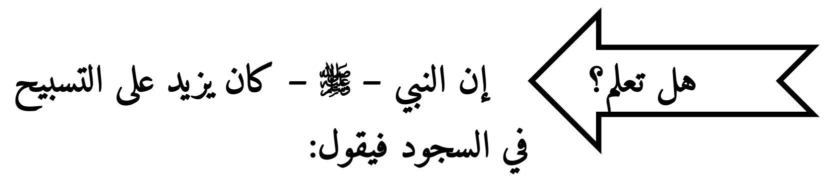


أن النبي - ﷺ - كان يقول عند القيام من الركوع:

"ربنا ولك الحمد والشكر، حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه ملء السموات وملء الأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد".

كذلك فلتكن حركتك من أجل السجود حركة هادئة مطمئنة، تريث وأنت تُسبح في السجود وأظهر المد في الكلمات بأن تقول "سبحــان ربي الأعلى" فتكون واضحة هادئة مطمئنة.

وتذكر أن أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فتحدث بهدوء واطمئنان لأنك قريب جدًّا ممن له مُلك السموات والأرض، واطلب ما شئت فهذه فرصتك، لا ترفع رأسك من السجود وفي نفسك شيئًا لم تطلبه من الغني الكريم.



إن النبي - ﷺ - كان يزيد على التسبيح في السجود فيقول:

"سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لي، اللهم لك سجدت، وبك آمنت، ولك أسلمت، سجد وجهي للذي خلقه وصوَّره وشق سمعه وبصره تبارك الله أحسن الخالقين".

كان النبي - ﷺ- يستغرق بين السجدتين نفس الوقت الذي يستغرقه في السجود.

لذلك ولكي تحقق الخشوع فليكن اعتدالك من السجود هادئًا بطيئًا.

وأدعو كما كان يدعو سيدنا – عليه الصلاة والسلام – بين السجدتين بأن تقول: "اللهم اغفر لي واعفُ عني وعافني وارزقني واهدني واجبرني وارحمني يا أرحم الراحمين".

لذلك فإن إبطاء الحركة والقراءة ببطءٍ وهدوء في كل ركن من أركان الصلاة يساعد بقدر كبير على الخشوع والفوز بالسكينة التي هي دواء عادة الصلاة.

ربما ستجد بعض الصعوبة في البداية لتعودك على الحركة بسرعة والقراءة بسرعة، ولكن كلما ضبطت نفسك وألزمتها بالهدوء في القراءة والبطء في الحركة استجابت لك وأصبحت الصلاة الخاشعة جزءًا من سلوكك، بل وسينعكس هذا على أمور حياتك اليومية فتشعر بالهدوء والسكينة في عالم اليوم الذي أصبح التسرع حاله.

المناجاة

إذا اتصلت على أحد أصدقائك ولم يرد عليك بل رد عليك جهاز الرد الآلي وطلب منك تسجيل رسالة صوتية، فتبدأ أنت بتسجيل رسالتك بالهاتف، فهل شعورك وأنت تُسجل هذه الرسالة الصوتية لصديقك يساوي شعورك لو أنه كلمك وتحدثت إليه مباشرةً، بالطبع لا!!

ولله المثل الأعلى ﷻ سبحانه، فإذا أردت أن تُغير شعورك وأنت تُصلي، فلا تقول أذكار الصلاة وكأنك تسجلها في رسالة صوتية، بل قلها واستشعر أن هناك من يسمعك ويرد عليك وأنك توجه هذه العبارات إليه ليس فقط تسجلها تسجيلًا.

فيوم القيامة ستتمنى لو أنك تُحدث الجبار ملك الملوك بكلمة واحدة، وتذكر أن ذلك اليوم قال الله تعالى فيه:

﴿ لَّا يَتَكَلَّمُونَ إِلَّا مَنْ أَذِنَ لَهُ ٱلرَّحْمَٰنُ وَقَالَ صَوَابًا ﴿٣٨﴾ ﴾ [النبأ: ٣٨]

﴿ وَخَشَعَتِ ٱلْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَٰنِ فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا هَمْسًا ﴿١٠٨﴾ ﴾ [طه: ١٠٨]

فمن لم يُحسن الحديث مع ملك الملوك في الدنيا، لن يُصغي إليه في الآخرة.

استشعر المناجاة بأنك تخاطب الله الملك العزيز القدير وتقدم له التحية في آخر لقائك معه "التحيات لله والصلوات والطيبات".
ثم تودعه ﷻ.

يقول ابن القيم الجوزيه - رحمه الله -:

أما وإنك تُصلي
فلتصلِّ صلاة تليق بمعبودك
أو تُفتش لك عن معبود تليق به صلاتك.

(٨)كُن صباحًا

يروي "هال إيلرود" في كتابه الرائع الصباح المعجزة (The Miracle Morning / Hal Elrod) الذي غيّر حياة آلاف الأشخاص، كيف أن الاستيقاظ مبكرًا أنقذه من حالة اكتئاب مُتأخرة كادت أن تصل إلى الانتحار، فبعد أن كان يعيش حياة ناجحة اجتماعيًّا وعمليًّا وكان قد نُشِر له كتاب حقق مبيعات رائعة تغير كل شيء فجأة بعد الأزمة الاقتصادية عام ٢٠٠٧ فوجد نفسه بلا عمل، غارقًا في الديون، لا يستطيع حتى أن يدفع فواتير بيته حتى انتهى به الحال إلى حالة متأخرة من اليأس والاكتئاب.

كان هال "Hal" يقضي معظم وقته نائمًا حيث لم تكن لديه رغبة في الاستيقاظ من نومه لمجرد يقينه بأنه سيواجه هذه الحياة التي لا معنى لها وهذا حال كثير من مرضى الاكتئاب.

وفي أثناء حديثه مع أحد أصدقائه المقربين نصحه صديقه بأن يجرب ممارسة بعض التمارين الرياضية حتى يخرج من حالة الاكتئاب هذه، ونصحه بأن يمارس رياضة الجري خاصة فهي سوف تساعده على الشعور بتحسن نوعًا ما.

أخبر "هال" صديقه إنه لم يمارس رياضة الجري قط في حياته، بل إنه لا يحب رياضة الجري أصلًا، ولكنه تذكر إنه أيضًا لا يحب الحياة التي يعيشها فما المانع إن جرب رياضة الجري هذه؟ ومع ظهيرة يوم العطلة الأسبوعية ارتدي "هال" ملابسه الرياضية وبدأ بالركض حول المنطقة التي يسكنها.

كانت تجربة مفيدة بالنسبة له حيث شعر أن القلق تلاشى في تلك اللحظات التي كان يجري فيها وغمره إحساس مؤقت بصفاء الذهن الذي ساعده بالبدء في التفكير الإيجابي تجاه مشكلات حياته.

أحب "هال" هذه التجربة ككل وعزم على ممارسة رياضة الجري بانتظام كما عزم على فعل بعض الأمور التي يمكن أن تُحسّن من الحياة

التي يعيشها، ولكنه وجد صعوبة في إيجاد الوقت لفعل هذه الأمور، حيث كان مشغولًا لدرجة أنه لا يجد الوقت لتحسين حياته.

وأذكر هنا مقولة الكاتب "ماثيو كيلي Matthew Kelly ": (كلنا نريد أن نكون سعداء، وكلنا ندري ما الأشياء التي يجب أن نفعلها لنكون سعداء، ولكننا لا نفعل هذه الأشياء لأننا مشغولون، مشغولون بألا نكون سعداء).

لم يعتد "هال" أن يستيقظ مبكرا -كأغلبية سكان هذا الكوكب- إلا في حالات الضرورة كالذهاب إلى العمل أو مصلحة حكومية أو من أجل اللحاق بموعد طائرة، وكان يعتبر نفسه كائنًا ليليًّا؛ لذلك قرر أن يمارس رياضة الجري والأمور الأخرى التي من شأنها تغيير حياته ليلًا بعد الانتهاء من العمل، ولكنه اكتشف أن وقت الليل ليس الوقت المناسب حيث إنه دائمًا يكون مُتعبًا وليس في الحالة الذهنية والبدنية المطلوبة.

فكر في أن يستغل وقت الراحة في وسط يوم العمل ولكنه نادرًا ما كان هذا الوقت أهلًا للاستخدام حيث إن التفكير في مهام العمل والتحضير لها كان ما يفعله في وقت الراحة.

لم يجد "هال" وقتًا مناسبًا إلا الصباح الباكر قبل الذهاب إلى العمل، لكن هذه الفكرة كانت بمثابة الكابوس بالنسبه له، هو لا يتصور أن يستيقظ في الرابعة أو الخامسة صباحًا دون داعٍ، فقد كان يستيقظ بصعوبة بالغة في السادسة وأحيانًا السابعة صباحًا من أجل الذهاب إلى العمل، وكل يوم هو يجر نفسه جرًّا حتى يغادر سريره، لذلك قرر للحظات أن ينسى الفكرة تمامًا ويعيش حياته كما هي ولكنه تذكر - حسب قوله - مقولة الكاتب "كيفن براسي Kevin Bracy ": (إذا أردت أن تعيش حياة مختلفة عن تلك التي تعيشها، فعليك أن تفعل أشياء مختلفة عن تلك التي تفعلها).

وهذا قانون رباني ثابت حيث يقول الله الرافع الخافض:

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ ﴾ [الرعد: ١١]

فإن كنت غير سعيد بالحياة التي تعيشها فلا بد أن تُغيّر من أسلوب حياتك حتى يغير الله حياتك، وإن كنت سعيدًا بالحياة التي تحياها فحافظ على الأمور التي تفعلها لا يبدل الله العزيز نِعمه التي أنعم بها عليك، وفي هذا يقول الدكتور راتب النابلسي:

غيّر كي يغيّر. ما بتغيّر ما بيغيّر.

الصباح المعجزة

كتب "هال" ستة أمور من شأنها إضافة معنى للحياة التي يعيشها وعزم أن يستيقظ في الخامسة صباحًا، وأن يعطي كل أمر عشر دقائق فقط بعد ذلك يذهب إلى عمله، تلك الأمور كان منها الدعاء والقراءة وممارسة بعض التمارين الرياضية، العجيب أنه بعد أن كتب فقط هذه الأمور أصبح مُتحفزًا جدًّا للاستيقاظ مبكرًا في اليوم التالي بعد أن كانت الفكرة عبارة عن كابوس بالنسبه له.

وهنا يُخبرنا علم النفس أن الإحصائيات تقول بأن أولئك الذين يكتبون أهدافهم ينجحون في تحقيقها أكثر ٨٠% من الذين لا يكتبون أهدافهم، وأيضًا الذين يكتبون مشكلاتهم ويكتبون الحلول المُمكنة لها يخلصون أنفسهم من القلق الناتج عن كثرة التفكير في المشكلات.

في اليوم التالي استيقظ "هال" في الخامسة صباحًا رغم أنه لم يحصل على قسطٍ كافٍ من النوم، وبدأ بتنفيذ الخطة التي وضعها لنفسه وبما أنه كان يستغرق فقط عشر دقائق لكل نشاط، لم يشعر بالثقل أوالمقاومة لممارسة هذا النشاط، فأنت لو عزمت على القراءة لمدة عشر دقائق لن تقاومك نفسك كما لو عزمت على القراءة لساعة أو ساعتين.

حافظ "هال" على هذا الروتين الصباحي لبضعة أسابيع وشعر بتغير ملحوظ في حياته حيث أن القلق بدأ يتلاشى شيئًا فشيئًا وأصبح أكثر تركيزًا على حل مشكلاته وأكثر سعادة، وقرر أن يستيقظ في الرابعة صباحًا ليعطي كل نشاط مدة أطول، وبالفعل أصبح الاستيقاظ في الرابعة عادة يفعلها دون مجهود.

بعد شهرين تغيرت حياة "هال" بشكل جذري لذلك أراد أن يطلق اسم على هذا التغير وأن يشاركه مع آلاف الناس فأطلق عليه اسم "الصباح المعجزة".

"الصباح المعجزة The Miracle Morning" أصبح اسمًا للندوات التي يعقدها "هال" لمشاركة الناس قصته، وأصبح أيضًا عنوان كتابه الذي باع ملايين النسخ وتُرجم إلى سبع عشرة لغة، وتم تأسيس موقع رسمي يشارك فيه آلاف الأشخاص الذين تغيرت حياتهم مع الصباح المعجزة حيث يتم سرد عشرات القصص يوميًا.

بشكل شخصي شاركت بقصتي التي بدأت قبل أن أقرأ كتاب "الصباح المعجزة" وكنت فخورًا جدًّا وأنا أُخبر "هال" بأنني أستيقظ تلقائيًّا في الرابعة صباحًا لأن ديني يفرض عليّ ذلك، وأول شيء أفعله بعد أن أستيقظ هو الصلاة، الصلاة التي سميتها "الصلاة المعجزة".

الصلاة المُعجزة

صلاة الفجر.

لعدة سنوات وأنا أُطارد تلك الصلاة، كان يضيق صدري كلما فكرت في أنني يمكن أن أُغادر هذه الدنيا وفي صحيفتي بضع صلوات تُعد على أصابع اليد الواحدة، دونها كنت أشعر دائمًا أن هناك شيئًا ناقصًا، كيف هو حالي إذا وقفت بين يدي الله ملك الملوك ناظرًا في كتابي حيث لا صلاة فجر فيه!!

ماذا سأقول لربٍّ أعطاني كل شيء، كل أعذاري كانت تبدو سخيفة أمام عطاء الله العظيم لي، سلكت سُبلًا كثيرة حتى أُحافظ عليها وفشلت. كثيرًا ما كنت ألوم ظروف الحياة حتى اكتشفت أني وكثير ممن يعانون مثلي - وكان منهم من يحافظ على الأربع صلوات الأخرى في المسجد - نريد أن نُسيّر صلاة الفجر لتتفق مع أسلوب الحياة الذي نعيشه ولا نريد أن نُغير أسلوب حياتنا حتى يتماشى مع صلاة الفجر!!

اكتشفت أننا نركن دائمًا إلى أسباب دينية وروحانية لعدم قدرتنا على الاستيقاظ لصلاة الفجر، وفي الحقيقة أننا نغفل أمرًا بسيطًا ماديًّا منطقيًّا يمكن التحكم به وهو أن ننام مبكرًا أصلًا، فهذه أولى خطوات الأخذ بالأسباب قبل التفتيش عن أسباب روحانية ودينية.

عجيب أن ننام في الثانية عشر منتصف الليل أو الواحدة صباحًا ونريد من تلك النفس الضعيفة أن تستيقظ في الرابعة أو الخامسة صباحًا.

نحن بذلك سهلنا على الشيطان أن يأتي لنا بأول الأعذار بمجرد أن نستيقظ وهو (لم تحصل على قسط نومٍ كافٍ، نم، نم) تخيل أنك حصلت على ست ساعات نوم قبل الاستيقاظ لصلاة الفجر، لن يكون هذا العذر قويًّا كما لو نمت لساعتين فقط.

حكمة الله الحكيم أن تكون صلاة الفجر أسلوب حياة، مركز الطاقة الذي تبدأ به يومك، ليست فقط محطة تمر بها، إن استيقظت من نومك مررت عليها خلال رحلة نومك وإن لم تستيقظ فقد فاتتك.

أراد الله القدير لنا أن يتماشى أسلوب حياتنا مع صلاة الفجر وليس العكس، هكذا أراد الصانع الحكيم، وكل من اتبع تعليمات الصانع – حتى من غير المسلمين - كان النجاح حليفًا لهم، لأنها سُنة الله الثابتة.

نظرت إلى حالي وفتشت في نفسي فلم أجد أمورًا أكثر أهمية من صلاة تشهدها الملائكة، بها أكون في ذمة الله مذ أن أبدأ يومي، ركعتا الُسنة فيها خير من الدنيا وما فيها، بها ومعها فرصة لتحقيق أهدافي في حياتي ولآخرتي، من خلالها أحيا الحياة التي أردت دومًا أن أحياها.

أخبرني أنت عن تلك الأمور البالغة الأهمية التي تفعلها من بعد العاشرة مساءً، الغالبية العظمى لا تفعل أمورًا مهمة أو ضرورية في ذلك الوقت عدا الذين فرضت عليهم الحياة العمل ليلًا، حتى وإن كانت هناك أمور ضرورية فالغالبية العظمى يمكنهم أن يفعلوا هذه الأمور صباحًا.

يشتكي الكثير أن ليس لديهم وقت ليفعلوا الأشياء المحببة والمهمة لهم، فأنصح المقربين مني بأن يستيقظوا فجرًا ويفعلوا تلك الأمور قبل أن يُسلب يومهم من بين أيديهم.

لكن ما فهمته عن الكثير منهم أنهم لا يريدون أن يبدأوا يومهم فجرًا، هم فقط يريدون أن تكون صلاة الفجر محطة في رحلة نومهم الممتعة ربما كانت لهم ذكريات غير سعيدة مع الاستيقاظ فجرًا مثل الذهاب إلى الامتحانات أو السفر وما يحمله من قلق، فهم دائمًا يربطون تلك الذكريات بالاستيقاظ فجرًا، أيضًا هم لا يريدون أن يضحوا بساعتين أو ثلاث ساعات ليلًا من أجل صلاة الفجر وما يلحقها من نجاح.

هل لك أهداف؟

ربما جعلتك تلك العيشة الرتيبة مشغولًا لدرجة أنك نسيت أن تطمح وتضع أهدافًا، ربما ظننت أنه لا يحق لك هذا، أو ربما يكون لك بعض الأهداف التي كُتبت منذ سنوات فتكتفي بالنظر إليها بين الحين والآخر.

- هل تاقت نفسك مرة لأن تحفظ القرآن الكريم؟
- هل تمنيت أن يكون لك ورد يومي من القرآن الكريم؟
- هل خططت لأن تحصل على الماجستير أو الدكتوراه؟
- هل تريد أن تتعلم لغة جديدة؟
- هل تريد ممارسة الرياضة بانتظام؟
- هل لاحظتِ تغير في شكلك منذ أن تزوجتِ؟
- هل اشتريت بعض الكتب ولم تنظر فيها إلى الآن؟
- هل أردت أن تبدأ عملك الخاص؟
- هل تحب الكتابة ولكنك لم تكتب بعد؟
- هل تريد أن تقضي وقتا أكثر مع عائلتك؟

صلاة الفجر، تلك الصلاة المعجزة قادرة على تحقيق أهدافك - بإذن الله- التي أهملتها منذ سنين، اعلم أن هناك فقط ساعة أو ساعتين من بعد صلاة الفجر حتى الذهاب إلى عملك أو أشغالك، ولكنك لو خصصت تلك السويعات لتزكية نفسك والعمل على أهدافك ستتغير حياتك.

ساعة الفجر هذه لا تعادلها أي ساعة، يسميها علماء النفس غير المسلمين بالساعة السحرية Magic Hour، وإن أردت أن تعوضها في أي ساعة أخرى من اليوم لن تستطيع لأن تلك الساعة أصابتها دعوة النبي - عليه الصلاة والسلام -:

"اللهم بارك لأُمتي في بكورها".

في دراسة أُجريت على الرؤساء التنفيذيين لأنجح عشر شركات بالعالم، وجدوا أن الصفة المشتركة بينهم هي الاستيقاظ بين الثالثة والخامسة صباحًا.

وقد قرأت سير كثير من رجال الأعمال الذين تخطى حسابهم البنكي مليارات الدولارات فوجدت أن الاستيقاظ مبكرًا صفة أساسية لهم حتى بعد أن بلغ أكثرهم عمر السبعين، فبالرغم أنهم ليسوا في حاجة إلى العمل لكنهم ما زالوا يحافظون على ساعة الفجر هذه!!

ذلك لأن ساعة الفجر غير قابلة للاختراق حيث يكون معظم سكان هذا الكوكب نائمين فلن يخترق أحد تلك السويعات التي خصصتها لنفسك، لن يتصل بك أحد، لن يطلب مقابلتك أحد، لذلك عندما تستغل هذه الساعة للعمل على أهداف لن تُضطر أبدًا إلى التأجيل بسبب أمور الحياة اليومية.

أعطِ الصباح فرصة وانضم إلى أولئك القلة المتميزين الذين يبدؤون يومهم قبل معظم سكان هذا الكوكب.

وقوفك بين يدي اللهٰ المهيمن وأنت تُصلي ركعتي سُنة الفجر واستشعارك قول النبي - عليه الصلاة والسلام -:

" ركعتا الفجر خيرٌ من الدنيا وما فيها"

تلك العزة التي تغمرك وأنت تقف بين المصلين على يقين بأن الملائكة تشهد تلك الصلاة، ثم المضي وأنت تعلم أنك في ذمة الله القوي القدير.

مع الصباح

مع الصباح.. وفقني اللّه أن أحفظ الكثير من سور القرآن الكريم رغم أنني أستغرق عشر دقائق فقط كل صباح لحفظ ثلاث آيات -أو آيتين- وقراءة تفسيرهم، العشر دقائق هذه تُمكنك تقريبًا من حفظ بعض السور في أقل من شهر مثل سورة الرعد وسورة إبراهيم وسورة الحج وسورة النور وسورة الفرقان وحفظ الكثير من سور جزء عم وجزء تبارك.

هل خطر ببالك يومًا أن تكون من حفظة القرآن الكريم، أهل القرآن هم أهل الله وخاصته، عشر دقائق كل يوم تمكنك من حفظ كتاب الله تقريبًا في خمسة أعوام، تخيل أنك بعد خمسة أعوام من الآن أصبحت من حفظة كتاب الله، أي شرفٍ هذا.

قديمًا كنت أشعر ببعض الحزن كلما مضى عام وأتى عام حيث كان الحال هو الحال، لكن مع ذلك الهدف (حفظ ثلاث آيات كل يوم) تغمرني سعادة مع كل يومٍ يمضي حيث أشعر أنني أقترب أكثر من كتاب اللّه ﷻ، حتى وإن توفاني اللّه الحيّ قبل أن أحقق هدفي كان لي أجر النية كاملًا لأنه الكريم الذي يعطي على القليل الكثير.

مع الصباح لم تعد قراءة القرآن أمرًا أفعله كل رمضان فقط حيث أنني أُخصص عشر دقائق كل صباح لقراءة القرآن سماعًا، بمعنى أنني أسمع أحد القراء بينما أقرأ ما يقوله من المصحف.

هذه الطريقة فعالة حيث أنها تزيد من الفهم والخشوع في أثناء قراءة القرآن، العشر دقائق هذه تعادل قراءة نصف جزء تقريبًا، لكن ليست العبرة بالكثرة، نتدبر الآيات ولا تنشغل بالكم.

أعرف أحد الشيوخ الذي بدأ قراءة القرآن في رمضان وختمها رمضان الذي يليه حيث كان يقرأ قراءة تدبرية، يقف عند كل آية ولا يكتفي فقط بقراءة تفسير المفردات بل يبحث عن أسباب النزول ويتساءل لماذا جاءت هذه الآية بعد تلك وهكذا.

جربت تلك الطريقة فتغيرت حياتي حرفيًا حيث ألفت كُتيبًا أتدبر فيه فقط عشر آيات وسميته "آيات تغير حياتك".

مع *الصباح* أصبحت أقرأ تقريبًا أربعين كتابًا كل عام بعد أن مضت سنون من عمري لم أتمكن فيها من قراءة بضع صفحات في كتاب.

أقرأ ساعة كل صباح مُقسمة إلى نصفين، أقرأ في كل نصف ساعة صفحات كتاب، أتقنت مجالات كنت لا أعرف ترجمة أسمائها، تقول الإحصائيات إن قراءة ساعة كل يوم تعادل درجة دكتوراه في السنة، هناك كُتب لا تتعدى صفحاتها مئتي صفحة وضع كُتّابُها فيها خبرات تزيد عن خمسين عامًا.

تخيل أنك تُجري حوارًا مع الشيخ الشعراوي - رحمه الله - وهو ينقل لك خواطره الإبداعية والملهمة في أهم الأمور في حياتك، أو أنك مثلًا تتناول القهوة كل صباح مع الدكتور مصطفى محمود - رحمه الله - وهو يقدم لك خلاصة أبحاثه وتجاربه التي استغرقت سنين، أو أنك في مقابلة مع السير ريتشارد برانسون Richard Branson مؤسس مجموعة شركات فيرجين وهو يعلمك كيف نجح في تأسيس أكثر من ٤٠٠ شركة ناجحة رغم أنه بدأ من لا شيء.

الكتاب نافذة تتطلع من خلالها إلى العالم.

مع الصباح وُلِد هذا الكتاب الذي تقرؤه بين أيديك الآن، وأظن أنه لولا الصباح لانفرطت ساعات اليوم من بين يدي ولن أجد وقتًا لكتابته، ليس ذلك الكتاب فقط، بل ملايين الكُتب حول العالم وُلِدت في الصباح حيث ذلك السكون الذي يزينه فقط أصوات الطيور وهي تستقبل يومها ساعية إلى رزقها.

مع الصباح، لم أعد ذلك الشخص الذي وضعته الحياة في سباق لا ينتهي حتى نسي أن يعيش، لا فرصة لأولئك الذين أسرهم العمل المكتبي أو متطلبات الحياة اليومية حتى زادت أوزانهم وتغيرت أشكالهم إلا الصباح.

عشرون دقيقة كل صباح لممارسة الرياضة ستغير حياتك نفسيًّا وبدنيًّا، أي رياضة، المشي أو الجري أو رفع الأثقال أو ركوب دراجة هوائية، اختر ما يتناسب مع ظروفك، لا تفكر في الأعذار بل فكر في الحلول حيث لا شيء أهم من صحتك، مارس الرياضة داخل بيتك أو خارجه.

ممارسة الرياضة تزيد الشعور بالسعادة وتساعد في التغلب على المزاج السيئ حيث يفرز الجسم مادة الإندروفين التي تساعد على الاسترخاء وتقليل الإحساس بالتوتر.

أدومها وإن قل!!

أهم الأمور في الحياة هي أبسطها، وكما قالوا: "قطرات الماء توشك أن تفلق الصخر"، الأمر ليس معقدًا، خصص ساعةً كل صباحٍ بعد صلاة الفجر وقسمها إلى ٢٠ دقيقة/٢٠ دقيقة/ ٢٠ دقيقة، أولها للقرآن وسماع موعظة تذكرك بالله ﷻ، ثانيها للقراءة، آخرها للرياضة.

حافظ على تلك الأمور وستعشق صلاة الفجر وسيصبح الصباح جزءًا من حياتك، يقول سيدي - عليه الصلاة والسلام :

"أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل"

أيًّا كانت أهدافك وآمالك خصص لها ساعة الفجر هذه، وداوم عليها كل يوم، تلك الساعة التي تخصصها لنفسك كل صباح سوف تجعل كل دقيقة في يومك مفعمة بالطاقة والحماس، وستكسبك منظورًا جديدًا يساعدك على الارتقاء في كل جوانب حياتك، سوف تغيرك هذه الساعة وتجعل منك إنسانًا أفضل.

معركة الفراش

تُخبرنا وكالة "ناسا" الفضائية أن المكوك الفضائي يستهلك في الدقائق القليلة الأولى بعد إطلاقه من الوقود قدرًا أكبر مما يستهلكه في أثناء رحلته بالكامل حول الكرة الأرضية، لماذا؟ لأنه يحتاج في البداية إلى التغلب على قوة الجاذبية الهائلة، وعندما يجتاز هذه المرحلة يصبح طيرانه أسهل بكثير.

الأمر كذلك بالنسبة لك، عندما تستيقظ لصلاة الفجر يكون مستوى التحفيز عندك صفرًا، فلا شيء أحب إليك في تلك اللحظات من النوم.

لذلك الطاقة المبذولة للتغلب على جاذبية نفسك ووسوسة الشيطان في تلك اللحظة تكون أكبر ما يكون، لكن بمجرد أن نتغلب عليها تصبح الأمور أسهل بكثير.

اذكر الله العزيز، اعتدل من نومك واجلس؛ حيث يقول العلماء: إن ملامسة القدم للأرض تعطي إشارة للمخ بالاستيقاظ، اذهب للوضوء وتوضأ فأسبغ الوضوء، ويفضل غسل الرأس بالماء حتى تستفيق تمامًا.

حاول أن ترتدي شيئًا من أفضل ثيابك لصلاة الفجر وأن تتطيب؛ لأنك بعد لحظات ستكون في مقابلة مع ملك الملوك الذي له كل شيء وبيده كل شيء، أيضًا حُسن المظهر والتطيب له أثر نفسي، إن مرحلة النوم قد انتهت تمامًا وأنت الآن تستقبل يومك.

لا تسمح لنفسك بمشاورتك عند الاستيقاظ: "نم عشر دقائق إضافية حتى تقوم نشيطًا"؛ فأنت لو نمت تلك الدقائق العشر ستقوم بعدها مُتعبًا أكثر ولا تقوى على شيء؛ حيث يقول العلماء: إن دورة النوم العميق تستغرق ساعة ونصفا حتى تكتمل.

فأنت عندما تستيقظ من نومك ثم تقرر أن تنام عشر دقائق إضافية يترجم المخ هذه الإشارة على أنها بداية دورة نوم جديدة، فعندما تستيقظ بعد عشر دقائق أو حتى نصف ساعة أو ساعة فأنت لم تكمل دورة النوم (ساعة ونصف) فتستيقظ أنت ولكن ما زال المخ نائمًا فتكون مُتعباً جدًّا ليس لأنك لم تحصل على قدرٍ كافٍ من النوم ولكن لأنك نمت باستراتيجية خاطئة.

ربما جربت أنت هذا الأمر من قبل حيث تستيقظ فتقرر أن تنام عشر دقائق ثم تستيقظ فتشعر بتعب شديد فتنام مرة أخرى وهكذا، فتجد أنك نمت ساعتين بشكل متقطع ولكنك ما زلت مُتعباً لأنك كل مرة تبدأ دورة نوم جديدة ولكنك لا تنهيها، فأفضل قرار هو أن تقوم مباشرة بمجرد أن تستيقظ أول مرة، جربها!!

خدعوك فقالوا: إن الجسم يحتاج ثماني ساعات من النوم، دع هذه الخرافة جانبًا فأنت تحتاج لأن تنام مضاعفات الساعة والنصف حتى تستيقظ عند نهاية دورة النوم العميق، مضاعفات ساعة ونصف هي ثلاث ساعات، أربع ساعات ونصف، ست ساعات، سبع ساعات ونصف، تسع ساعات.

فعندما تستيقظ بعد ساعات نوم تعادل أيًّا من هذه الساعات تستيقظ وأنت تشعر بنشاط كبير لأن دورة النوم العميق قد اكتملت. جربها!!

بالطبع لن تستطيع أن تحافظ على النوم مُبكرًا كل الأيام؛ فهناك أمور طارئة ستجبرك على النوم مُتأخرًا، عندما يحدث ذلك فلا تُضيع

صلاة الفجر واستخدم طريقة (مضاعفات الساعة والنصف) فيمكنك أن تنام ثلاث ساعات أو أربع ساعات ونصف ثم تستيقظ لصلاة الفجر.

في ظهيرة ذلك اليوم يمكنك أن تأخذ قيلولة لمدة لا تزيد عن نصف ساعة، أنا أحيانًا آخذ قيلولة لمدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة وأشعر كأنني نمت ساعات طويلة لأني أستيقظ وما زال المخ في مرحلة النوم الخفيف (نصف ساعة)، لو زادت القيلولة عن نصف ساعة ستشعر بتعب شديد.

ربما يبدو الأمر غريبًا أن تنام لمدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة ولكن كثيرًا منا جرب هذا أوقات السفر أو في أثناء ركوب الحافلات حيث يغفو الواحد منا عشر دقائق ثم يستيقظ وهو يشعر بنشاط كبير.

والضحى

نزلت سورة الضحى على النبي - ﷺ - في وقت لم يكن يتلقى فيه أي وحي من الله سبحانه وتعالى لمدة سِتة أشهر، لم ينزل جبريل - عليه السلام -، لم تأتِ النبي أي رؤية.

حتى قال المشركون: إن رب محمد ودعه وقلاه، أي تركه وأبغضه، فأثر ذلك في نفس النبي - ﷺ - وظن أن الله سبحانه وتعالى لا يريده أن يكون نبيًّا بعد الآن فكان في حالة من الحزن الشديد.

عندما أراد الله الرحيم أن يبشر النبي - عليه الصلاة والسلام - أنه لم يتركه ولم يبغضه كما زعم المشركون، وأراد الله ﷻ أن يُقسم بشيء يحث على الإيجابية والتفاؤل والثقة بالله القدير، اختار الله الحكيم "الضحى" وهو وقت بداية طلوع الشمس، فقال الله العليم:

﴿ وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ۝٢ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝٣ ﴾ [الضحى: ١-٣]

وهي إشارة لنا أن ذلك الوقت (الضحى) الذي يأتي بعد ظلام الفجر الشديد، هو مصدر للسعادة والتفاؤل والراحة النفسية.

وكأن الله الودود يقدم دواءً لكل من كبلته الهموم والأحزان، وأول وصفة في هذا الدواء هي تأمل الضحى حيث بداية طلوع الشمس التي تأتي بعد سكون الليل الهادئ وقت الفجر.

﴿ وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ۝٢ ﴾ [الضحى: ١-٢]

قدرٌ عجيب من الطاقة الإيجابية والتفاؤل يسري في نفس كل من حضر هذين المشهدين، مشهد سكون الليل وقت الفجر، ومشهد طلوع الشمس وقت الضحى، وليس هذا إلا لهؤلاء الذين يبدؤون يومهم صباحًا مع الفجر.

وبينت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة تورنتو الكندية وأجرَوْها على عينة شملت ٧٣٥ متطوعًا من الشباب وكبار السن، أن الأشخاص المحبين للسهر والذين يُسمون بالليليين تتولد لديهم مشاعر التشاؤم، وكثيرًا ما يكونون في حالة مزاجية سيئة مقارنة بنظرائهم الذين ينامون بالليل ويستيقظون مبكرًا قبل طلوع الشمس مما يجعلهم يتمتعون أيضا إلى جانب هذه الميزة النفسية بجهاز مناعي قوي.

وعزت الدراسة سبب سعادة من يستيقظون مبكرًا إلى أنهم يعيشون حياة طبيعة ويعملون في أجواء ملائمة تساعدهم على ذلك، بعكس من يسمون بالليليين الذين يجدون صعوبة في التأقلم مع ظروف الحياة الطبيعية خاصة فيما يتعلق بأعمالهم، مما يولد لديهم مشاعر القلق وعدم الرضا عن أنفسهم والآخرين.

هناك مفهوم جديد في الطب يدرس توقيتات حدوث الأمراض فوجدوا أن بعض الأمراض تُصيب الإنسان في ساعة معينة، يقول الدكتور حسام موافي استشاري طب أمراض القلب: إن ٨٠% من جلطات القلب والمخ تحدث الساعة الثامنة صباحًا، تفسير هذا أن الساعة الثامنة صباحًا هي أسوأ وقت للشرايين، ذلك لأنه عندما يأتي الليل تَبطُؤ حركة الدورة الدموية، عند النوم يمكن أن يؤدي هذا البطء في حركة الدم إلى تجلطه، ولكن رحمة الله القدير بنا أن جسم الإنسان يفرز مادة تعمل على تضييق شرايين الدم حتى تحافظ على سرعتها - ونرى هذا واضحًا عندما نمسك خرطوم مياه ويكون تدفق الماء فيه ضعيفا فنضغط على الخرطوم "نضيقه" حتى يزداد تدفق الماء - وجد الأطباء أن الشرايين تُصبح أضيق ما يكون في الساعة الثامنة صباحًا مما يسبب الجلطة؛ لذلك ينصح الأطباء -غير المسلمين- بالاستيقاظ قبل

طلوع الشمس لكسر هذه المادة التي تعمل على تضييق الشرايين قبل أن تصل لذروتها وتسبب الجلطة.

.. أخبرنا الله العزيز بها مباشرة في أذان الفجر خاصة.

الصلاة خيرٌ من النوم!!

(٩)بيتٌ هناك

تتطاير الصحف، تُنصب الموازين، تُوزن الأعمال، الوجوه خاشعة، القلوب خائفة، الأجساد ترتجف، وأنت مهمومٌ حزينٌ لا تدري ما يُفعل بك، هل سيكون ميزانك لك أم عليك؟!

وفي لحظات الندم على ما فات والجهل بما هو آت، وبينما تُنادي الملائكة على أهل الجنة، أولئك الذين يدخلونها أول من يدخلونها..وأنت لا تُلقي سمعك لهم؛ فأمامك حساب طويل، فالذنوب ثقيلة، والحر شديد، إذ بك تسمع اسمك يُنادى عليه!!

فتنتبه ولا تكاد تُصدق!!
وتُحدث نفسك: أأنا من أهل الجنة؟!!
ما لي ولهم؟!
كيف لي أن أنضم لهؤلاء الشهداء والمتقين والمحسنين؟!

فتعيد السمع مرةً أخرى فإذا هو أنت، اسمك أنت، فيأتيك ملكٌ من الملائكة يأخذ بيدك وهو يقول: لك بيتٌ هناك!!!!

بيت في الجنة؟!!
لي أنا؟!!
كيف ومتى؟؟

تتساءل وأنت تذكر تفاصيل حياتك الدنيا وكأنها تُعرض أمامك، فأنت لم تكن من الشهداء الذين ماتوا في سبيل الله، لم تكن من المتقين الذين كانوا يعبدون الله كأنهم يرونه، كنت تارة تُذنب وتارة تعود، تارة تستقيم وتارة تحيد.

وبينما أنت غارق في أفكارك تستعيد ذكريات حياتك الدُّنيا، تنتبه وأنت أمام بيتك، بيت الجنة، فإذا هو لبنة من ذهب ولبنة من فضة، وبلاطه المسك الأذفر، وتربته الزعفران، وحصباؤه اللؤلؤ والياقوت والمرجان، لا تبلى فيه الثياب ولا يفنى فيه الشباب، مكتوب على بابه: "السُّنن الرواتب"

نعم، قالها سيدي - ﷺ -:

"من صَلَّى اثنتي عشرة ركعة غير الفريضة فِي يومٍ وليلة بُنِيَ له بهن بيتٌ في الجنة".

حتى وإن صليتها ولو ليومٍ واحدٍ، يُبنى لك به بيتٌ يكون حُجة لك، نعم فأنت بذلك قد سجلت اسمك ضمن سكان الجنة، لك بيتٌ هناك، والله الودود الرحيم لن يُضيع عبدًا له بيت في الجنة، فهو خير المقسطين، بل هو العدل ذاته، وفي استطاعتك أن تبني في كل يومٍ بيتًا.

تخيل أنك تُحاسب، ومُسجل في كتابك أنك تمتلك مئات البيوت في الجنة، كيف لك ألا تدخلها والذي يحاسبك رحمته وسعت كل شيء.

قالوا:

برواتب السنين لا تبني بيتًا في الدنيا.

وبالسُنن الرواتب تبني بيتًا في الجنة.

- السُنن الرواتب هي:

- ركعتان قبل الفجر، وإن لم تدركهما قبل الفجر يمكنك أن تصليهما بعده (٢).
- أربع ركعات قبل الظهر واثنتان بعده، أو العكس اثنتان قبل الظهر وأربع بعده (٦).
- ركعتان بعد المغرب (٢).
- ركعتان بعد العشاء (٢).

حتى أُحبه

قال الله ﷻ في الحديث القدسي:
"ما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه.
ولا يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه.
فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها،
وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه".

لن تستطيع أن تُحافظ على النوافل والتي منها السُّنن الرواتب حتى تُحب الصلاة، ترتقي من مرتبة أداء الفرائض إلى مرتبة حُب العبادات، التذكير اليومي بالله ﷻ ومعرفته والأخذ بمسببات الخشوع يصل بك إلى مقام "حُب العبادات".

كذلك الاعتماد على الصلاة كوسيلة لحل مشكلاتك اليومية أيا كانت هذه المشكلات وإبصارك نتائجها تعزز قيمة الصلاة في قلبك فتدفعك إلى التنفل.

حفاظك على صلاة النوافل بجانب صلاة الفرائض يحمي صلاة الفرائض، فأنت بذلك صعبت المهمة على نفسك وعلى الشيطان في أن يخوضا معركة ضدك لتتنازل عن أيٍّ من صلوات الفريضة، فأمامهما الآن مهمة أولية للتأثير عليك لترك واحدة من صلاة النوافل.

وكلما تحصنت بصلاة النوافل ضعف عدوّاك -نفسك والشيطان، وكلما اتسعت إمبراطورية صلاتك هابك عدواك، وإذا هابك عدواك تركاك فلن تسمع لهما همسًا.

الحمد لله الذي جعل الطريق إلى حبه واضحًا مُيسرًا لمن أراد أن يأخذ به.

أريدك الآن أن تُفرغ عقلك وتفكر بهدوء، هل تخيلت معنى أن الله يُحبك؟

أرجو ألا تستقبل هذه الكلمات كما اعتدت أن تستقبلها؛ فهي ليست عادية، تخيل أن الله يُحبك، الله، الله الذي له كل شيء، المُتحكم في كل شيء.

منذ خلق الأرض، جاء الملوك وراحوا، اغتنى من اغتنى وافتقر من افتقر ، تبدلت الأحوال، أُمم رُفعت وأُمم ذلت. والله هو الله، هو الملك. هو الغني. هو الصمد. هو الرافع. هو الخافض. تخيل أنك تتعامل مع ثابت واحد في حياتك. هو الله. وتخيل أن الله يُحبك.

إذا أحبك الله أحبك أهل السماء وأحبك أهل الأرض، قال ﷺ: " إذا أحب الله عبدًا نادى جبريل: إن الله يحب فلانًا فأحبه فيحبه جبريل فينادي جبريل في أهل السماء: إن الله يحب فلانًا فأحبوه فيحبه أهل السماء ثم يوضع له القبول في الأرض".

إذا أحبك اللّٰه منحك السكينة. السكينة حالة من الرضا، من السعادة، من التفاؤل، من القوة، من الثقة بالنفس، من سلام الرأي، من صحة الرؤية، هذه السكينة تسعد بها ولو فقدت كل شيء، وتشقى بفقدها ولو ملكت كل شيء.

إذا أحبك اللّٰه منحك الرضا. الرضا هو جنة الدُّنيا. إذا منحك اللّٰه الرضا رأيت كل شيءٍ جميلًا. وإذا سُلبِت الرضا لن تسعد حتى ولو امتلكت الدنيا كلها.

كثيرة هي القصص التي تحكي واقع أولئك الذين امتلكوا الكثير من زينة الدنيا ومع ذلك نجد القلق رفيقًا لهم. وقابلت الكثير ممن يملكون بالكاد قوت يومهم ولكن بداخلهم سعادة لو وُزعت على أهل بلدة لكفتهم. وأيضًا قابلت القليل الذين امتلكوا كثيرًا من زينة الدنيا مع الرضا فسعدوا وأسعدوا من حولهم. الرضا هو العامل الأساسي في معادلة السعادة.

إذا أحبك اللّٰه منحك الحكمة. فلا تجزع لمصيبة، ولا تغتر بنعمة. منح اللّٰه الحكمة لتلك العجوز التي احترق زرعها وفقدت كل ما تملك، فنظرت إلى السماء مبتسمة وقالت "افعل ما شئت، فعليك رزقي".

وحُجبت الحكمة عن صاحب الجنة فقال لصاحبه وهو يحاوره: "أنا أكثر منك مالًا وأعز نفرا"، "فأحيط بثمره وأصبح يقلب كفيه على ما أنفق فيها وهي خاوية".

اجعل محبة الله هي الهدف الأساسي لك في الحياة.
معامل واحد يصلح لجميع معادلات الحياة.

حب الله

حب الله تعالى مُرتبط بحب الصلاة.
فكلما أحببت الصلاة أحبك الله تعالى.
ولا يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه.

(١٠) وترتيبها

أتُرى لو أن مهندسًا يبني بيتًا دون تخطيط أو رسم، فهو يطلب من العمال أن يبدؤوا بالبناء دون وضع أساسات، وعندما يكتشف الخطأ الفادح الذي فعله يطلب منهم هدم ما بنوه حتى تُحفَر أساسات مناسبة.

بعد حفر الأساس يبدأ بالبناء من جديد ثم يكتشف أنه لم تُبنَ الأعمدة المناسبة فيشرع في الهدم من جديد.. وهكذا..

تخيل كمية الأخطاء التي يمكن لهذا المهندس أن يرتكبها لمجرد أنه لم يخطط ويُحضر جيدًا للكيفية التي يجب أن يتم بناء البيت عليها.

الغالبية العظمى منا تعيش حياتها على هذه الشاكلة، نبدأ يومنا ونحن لا ندري ماهية الطريقة المُثلى التي يجب أن يسير عليها يومنا، لا ندري ماهية الأمور المهمة التي يجب أن نعطيها اهتمامنا وماهية الأمور الأقل أهمية، فنترك أنفسنا للظروف، ولا مانع من أن نستغرق ساعات

في حديث لا فائدة منه أو مقابلات لا تجلب لنا إلا التعب النفسي والبدني.

ولعل من أهم الأسباب لعدم الحفاظ على الصلاة هو سوء التخطيط لها، فكيف لك أن تؤدي صلاة الظهر إن كان وقتها هو نفس الوقت الذي حجزته لموعد الطبيب؟ أو أن وقت صلاة العصر هو نفسه وقت مقابلة الوظيفة الجديدة!! أو أنك اخترت وقت تناول الغداء مع صديقك العائد من السفر ليكون مع وقت صلاة المغرب!!

سوء التخطيط يفتح بابًا لنفسك وللشيطان للمماطلة في أداء الصلاة، فأول أعذارك المنطقية هي أن تؤدي الصلاة بعد الانتهاء من الأمر الذي بين يديك الآن، وما إن تنتهي حتى تجد أن الأمر ثقيل جدًّا حيث فات أول وقت الصلاة، الوقت الذي يُدبر فيه الشيطان حتى لا تسمع الأذان ويكون فيه مستوى الطاقة أعلى ما يكون كمُحفز للصلاة، فحاول ألا تفتح أبوابًا للأعذار المنطقية بسوء تخطيطك للصلاة.

رتب يومك

لن تتمكن من الحفاظ على الصلاة بالطريقة المُثلى لو أنك دائمًا تتفاجأ بوقت الصلاة حيث يؤذن الأذان فتجد نفسك في موقف يمنعك من الصلاة على وقتها.

رتب يومك وأعمالك واجعلها تدور حول الصلاة بدلًا من أن تدور الصلاة حول أعمالك فتضيع.

رتب مواعيدك بحيث تكون في الأوقات التي بين الصلوات وليست في وقت الصلاة نفسها.

كان أحد أساتذتي - واحد من هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة - يرتب كل مقابلاته أو دروسه بحيث تكون بعد وقت الصلاة، فإذا أراد أحدهم أن يقابله يُخبره بأن يتقابلا بعد صلاة العصر مثلًا أو أن موعد الدرس سيكون بعد صلاة العشاء، حتى إن أحدهم سأله مرة: "أي ساعة؟" فقال له: لا أدري، إن كان وقت صلاة العصر الساعة التاسعة مساءً فسأقابلك بعدها.

هذا الترتيب الجميل يساعد على المحافظة على الصلاة، وقد أخذت هذه العادة عن أستاذي فترتبت حياتي فأصبحت أوقات الصلاة أعمدة أساسية في يومي أبني حولها أعمالي وأموري وليس العكس.

فرض الله الحكيم العليم الصلاة بأوقاتها لتترتب معها حياتنا، فلتكن لك أمور تنجزها من بعد صلاة الفجر حتى وقت الذهاب إلى العمل.

في أثناء العمل رتب المهمات التي عليك إنجازها قبل صلاة الظهر ومهمات أخرى تنجزها بين وقت الظهر والعصر.

ربما يكون الوقت بين العصر والمغرب هو وقت الراحة بعد العمل اجعله هكذا بحيث تكون حدودك وقت صلاة المغرب.

أيًّا كانت الأمور التي عليك فعلها اجعلها بين أوقات الصلاة يرزقك الله الكريم بركة الوقت.

وصفة للسعادة

لخص جورج برنارشو George Bernard Shaw وصفته للسعادة حين قال: "إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا".

كان برنارشو على حق، فالفراغ سُم قاتل، ابق منشغلًا بحيث لا يتوفر لديك وقت للقلق أو الهم، أن تكون مُنشغلًا ليس بالضرورة أن تكون في مكان عملك، لكن يمكنك أن تبقى مُنشغلًا حتى باللعب مع أطفالك أو قضاء وقت ممتع مع عائلتك.

املأ الأوقات بين الصلوات بمهام عليك إنجازها واستخدم أوقات الصلاة كأوقات راحة بين تلك المهام وأضمن لك - بإذن الله - أن تخلد إلى النوم في ليلتك سعيدًا مطمئنًا.

لا تسمح بالفراغ أن ينال منك فإن أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل.

إننا لا نجد للقلق أثرًا عندما نعكف على الانشغال بالعمل، ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل هي أخطر الساعات التي تبيد السعادة، يوم تجد في حياتك فراغًا فتهيأ حينها للهم والحزن، فستهاجمك شياطين القلق وتفتح لك ملفات الماضي والمستقبل.

استخدم الأطباء النفسيون الملحقون بجيوش الحرب هذا القانون البسيط: عندما كان يأتي إليهم الجنود الذين عصفت الحرب بأعصابهم، كانوا يشغلون هؤلاء الجنود المصابين بالانهيار العصبي بأحد أوجه النشاط كصيد السمك أو لعب الكرة أو ري الحدائق، هذا الانشغال لم يسمح لهم حتى بالتفكير فيما مر بهم من تجارب.

وقد أصبح اسم العلاج الوظيفي Occupational Therapy يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف العمل والانشغال كعلاج حيث إن إحساسًا بالاطمئنان والسلم النفسي يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل.

وقد روى ريتشارد بيرد (Richard Byrd) في كتابه (وحيد - Alone) كيف أن الانشغال بالعمل أنقذ حياته عندما عاش خمسة أشهر وحيدًا في خيمة في ثلوج القطب الجنوبي ليس معه أحد، وليس على بعد مائة ميل منه أي مخلوق من أي نوع، قال:

"في الليل قبل أن أطفئ المصباح لآوي إلى فراشي كنت أُصور لنفسي عمل الغد، كنت أُقسم الغد في خيالي إلى ساعات، فأُخصص منها ساعتين للعمل في إنشاء نفق، وساعة لإزالة الثلوج المتراكمة، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة الطعام.. وبهذا كنت أقطع الوقت، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها لأصبحت أيامي بلا هدف ولا غاية ولانتهت بهلاك محقق".

الاستغراق في العمل هو أعظم دواء للسعادة؛ لذلك لا تظن أن بقاءك في حالة اللا شيء هو راحة لك.

رتب يومك مع ترتيب الصلاة.

املأ الأوقات بين الصلاة بحيث لا يتسع لك وقت للقلق والحزن.

فلتحيا بالصلاة.

جربها!!

(١١)حماقات ارتكبتها

كان هذا عنوان ملف خاص في أحد أدراج مكتب ديل كارنيجي Dale Carnegie الكاتب الأمريكي المشهور الذي بيع من كتبه ملايين النسخ، يقول كارنيجي: إنه يعد ملف "حماقات ارتكبتها" بمنزلة سجل واف للأخطاء والحماقات التي قام بها. فعندما يستخرج هذا الملف ويعيد قراءته يشعر بأنه قادر، مستعيناً بعبر الماضي على مواجهة أصعب المشكلات وجعل المستقبل أفضل.

لم يكن كارنيجي هو الوحيد الذي يستخدم آلية "حماقات ارتكبتها" لتحسين حياته وترك بصمة في هذا العالم.

أيضًا استخدم هذه الآلية جو جيرارد Joe Girard الذي دخل موسوعة جينيس كأفضل بائع في العالم وهو مؤلف كتاب:

(كيف تبيع أي شيء لأي إنسان)

How To Sell Anything To Anybody

يقول جو جيرارد: إن من أهم الأسباب التي جعلته أفضل رجل مبيعات في العالم هو التعلم من حماقاته، فقد كان يراجع باستمرار ملفات كل صفقاته الفاشلة حتى يصل إلى سبب فشل كل صفقة؛ فيتعلم منه، ويتفادى تكراره، مما جعله يحقق رقمًا قياسيًّا في عدد الصفقات الناجحة.

ولعل من نافلة القول أن هذا التقدم العلمي والتكنولوجي الذي نعيشه الآن يرجع لآلية "حماقات ارتكبتها".

أُترى كيف أنه ما كنا لنُصنّع تلك السيارات الحديثة التي تتمتع بكل وسائل الراحة لو لم نتعلم من حماقات صناعة أول سيارة التي كانت تبدو كقطعة حديد؟!

بل كيف أنه ما كنا لنقلل حوادث الطائرات الكارثية - بفضل من الله - لو أننا لم نتعلم من حماقات الحوادث الماضية؟!

التعلم من الأخطاء والحماقات هو أفضل وأسرع وسيلة لكل من يبحث عن حياة ناجحة سعيدة، ينطبق هذا على الأفراد والشركات والدول.

استخدم أخطاءك

ماضيك الحافل بالتعثرات، والحماقات – معذرة - التي باعدت بينك وبين الصلاة يمكن أن يكون في صالحك الآن إذا استخدمته، ماضيك هو أغنى المصادر بالخبرات التي يمكن أن تعتمد عليها لتحيا حياة أفضل، مهما قرأت من كتب، وحصلت على معلومات يظل ماضيك هو المصدر الذي يزودك بالمعلومات التي تتناسب مع حياتك خاصة.

الطريق الذي تسلكه الآن لتنضم إلى هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة يحوي سعادة الدنيا والآخرة، الآن قد بدأت معركة حامية في مواجهة نفسك وشيطانك، وربما قد تحالفك الهزيمة في قليل من الجولات، فلا تكرر الخطأ مرتين، في كل جولة تخسرها أمام نفسك وشيطانك فتفوتك صلاة، حلل هذه الجولة بكل تفاصيلها وتعرف على سبب الهزيمة حتى لا تكرره.

قال أحد الحُكماء: إن الغبي هو من يكرر خطأه مرتين، أما الذكي هو من يخطئ مرةً واحدةً ولا يكرر الخطأ، بينما الأذكى هو من يتعلم من أخطاء الغبي والذكي فيتفادى فعلهم.

نريد أنا وأنت أن ننضم لفئة الأذكياء، ففي كل مرةٍ تفوتنا صلاة نقف عند الأسباب ونتعلم منها ونتفادى تكرارها.

من خلال حديثي مع هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة وجدتهم يستخدمون آلية "*حماقات ارتكبتها*" بشكل تلقائي فأصبح لهم بعض العادات الثابتة التي تكونت بتراكم خبرات ماضيهم مع الصلاة.

فمثلًا أغلبيتهم يتوضؤون قبل الخروج من بيوتهم، فإذا جاء وقت الصلاة وهم في الخارج سهلت عليهم الصلاة، هم بذلك منعوا شيطانهم من الوسوسة بشأن عملية الوضوء.

فجميعًا نعلم أن الشيطان في هذه الحالة يصوّر لنا أنفسنا ونحن نخلع أحذيتنا وجواربنا وكأننا نخلع ضروسنا من الألم، وأن سراويلنا سوف تُبتل وتصبح غير أنيقة قبل موعدنا المهم بعد الصلاة، ولا مانع

لديه أن يُصوِّر لنا أحذيتنا وقد سُرقت، أو أننا نسينا الساعة الأنيقة الغالية في المسجد وذهبنا.

ففي أمر الوضوء فقط يستطيع الشيطان أن يوسوس لنا بمئات السيناريوهات التي تنتهي بنا أن ننقر الصلاة في البيت عندما نعود ونفوِّت الصلاة على وقتها، وأنا وأنت نعلم أنه بمجرد عودتنا للبيت سنواجه معركة أشد من التي كانت خارجه وستضيع الصلاة.

لذلك فإن كل هؤلاء الذين نجحوا في الحفاظ على الصلاة يصلون بمجرد سماع الأذان كما ذكرنا ولا يسمحون لأي عائق -أيا كان- أن يمنعهم من الصلاة في أول وقتها، فقد تعلموا أنه كلما تأخر وقت الصلاة ازدادت ثقلًا.

لذلك حاول جاهدًا أن تكون مستعدًّا للصلاة قبل وقت الصلاة حتى لا تجد نفسك عليك سبيلًا فتنساق لك.

وهنا نذكر قاعدة مهمة في علم النفس تسمى قاعدة الخمس ثوانٍ Five Seconds Rule، تخبرنا هذه القاعدة أن الإنسان لديه فقط

خمس ثوانٍ ليضع القرارات الصغيرة اليومية في الفعل أو أن تذهب هذه القرارات في صورة أفكار عابرة.

فمثلًا عند سماع المُنبه صباحًا إن لم تقرر أن تستيقظ بوضع الجسم في حالة حركة خلال خمس ثوانٍ سوف تُكمل نومك، أيضًا عقلك لديه خمس ثوان فقط ليقرر أن يُحافظ على النظام الغذائي الذي وضعته لنفسك أم أن تلتهم قطعة الكيك التي أمامك.

ينطبق الأمر أيضًا على الصلاة، بمجرد سماع الأذان إن لم تضع جسمك في حالة حركة ذهابًا إلى الوضوء أو المسجد خلال خمس ثوان فستبدأ معركة ضد نفسك والشيطان في المشاورة في أمر الصلاة.

أيضًا من الأمور التي تعلمت منها شخصيًّا وساعدتني - بفضل من الله - في المحافظة على صلاة الفجر هي الاغتسال بماء بارد (الاستحمام) بمجرد الاستيقاظ من النوم أيًّا كانت حالة الطقس، أو على الأقل غسل الرأس كاملًا بماء بارد، فهذا يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجسم وبث النشاط فيه، فلا تستقبل يومك وما زالت حالة النعاس مسيطرة غالبة عليك.

أيضًا وجدت بعض هؤلاءالذين قلما فاتتهم صلاة يجعل وقت تناول الطعام بعد الصلاة وليس قبلها، فتلك الفئة كانت تشعر بثقل وكسل في حالة تناول الطعام قبل وقت الصلاة، فقرروا أن يجعلوا وقت تناول الطعام بعد، وليس قبل.

على الجانب الآخر وجدت فئة لا تستطيع الصلاة على النحو المُتقن في حالة الجوع؛ فهم يفضلون تناول الطعام قبل وقت الصلاة حتى يُزودوا بالطاقة.

اختبر نفسك في هذا الأمر لتعرف من أي الفئتين أنت.

** تعلم من أخطائك اليومية التي باعدت بينك وبين الصلاة **
** حلل أخطاءك، تجنب تكرارها**

(١٢)لا طاقة لك

أيًّا كانت حالتك المزاجية أو الذهنية أو الجسدية، أيا كان ما تشعر به، تعب، كسل، نعاس، جوع، أو حتى الرغبة في فعل لا شيء. الحركة قادرة على أن تغير هذه الحالة تمامًا، هكذا يقول علماء النفس "الحركة تولد الطاقة".

أن تقوم من مجلسك وتذهب للوضوء حيث يصافح الماء وجهك وأطرافك ثم تخطو إلى المسجد ذهابًا وإيابًا، هذا العمل سوف يمدك بقدرٍ من الطاقة قادر على أن يبدد أي شعور سلبي ذهني أو جسدي تشعر به.

لكن للأسف يظن الكثير ممن لا يصلون أن بقاءهم في حالة الراحة والاسترخاء سيغير من تلك المشاعر السلبية التي تمتلكهم، فيبقون في مجالسهم تحت حالة اللا شيء، ويعتذرون بأن مزاجهم سيئ أو أنهم يشعرون بالتعب.

الوضوء

عند الوضوء تحدث تغيرات كبيرة في أجسادنا، فعندما يمس الماء البارد أطراف الجسد كاليدين والقدمين والوجه يضيق شريان الدم فيها نتيجة انخفاض درجة حرارتهما، وبالتالي يزيد سريان الدم إلى هذه المناطق من الجسد لموازنة درجة الحرارة العامة، سريان الدم هذا يزيد من حيوية الأعصاب الموجودة في هذه المناطق، وبارتباط هذه الأعصاب بالعصب الرئيسي في المخ، يجدد الإنسان نشاطه بعد الوضوء نتيجة لنشاط المخ.

لذلك جرت العادة بصب الماء البارد على رأس ووجه المغمى عليه حتى يستعيد وعيه، فصب الماء البارد ينبه المخ إلى ضرورة سريان الدم إلى هذه المناطق، مما يساعد على سرعة إفاقة من فقد وعيه.

أثبتت الدراسات أن الذين يتوضؤون ويستنشقون ويستنثرون عدة مرات يوميّا، قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفًا خاليًا من الميكروبات، في حين أعطت أنوف من لا يتوضؤون مزارع ميكروبية ذات أنواع

متعددة وبكميات كبيرة؛ فالوضوء يقي الأنف من الأمراض، ويمنع الجراثيم من الانتقال إلى الجهاز التنفسي.

وهناك حقيقة، وهي أن نسبة الإصابة بسرطان الجلد قليلة في البلاد الإسلامية رغم ارتفاع درجة الحرارة في معظم هذه البلاد؛ لأن الوضوء يزيل المواد الكيمائية الضارة الناتجة عن العرق قبل أن تتراكم وتتجمع على سطح الجلد.

كما أنه عندما تسقط أشعة الشمس على الغلاف الجوي تبدأ طبقة في الغلاف الجوي بالتكهرب نتيجة امتصاص الأشعة السينية وفوق البنفسجية من الشمس، هذه الطبقة تسمى الأينوسفير التي تقوم بإسقاط شحنات كهربائية على الأرض، وتتأثر جميع الموجودات بهذه الشحنات الكهربائية حتى البشر.

وفي تجربة ممتعة ومثيرة قام مقدم البرامج العلمية البريطاني ريتشارد هاموند Richard Hammond بوضع دلو من البنزين داخل بيت خشبي صغير مغلق، ووضع داخل هذا البيت أحد أطراف سلك موصل للكهرباء، وعلى بعد مسافة كافية ارتدى أحد الأشخاص بدلة

من الصوف ووقف داخل وعاء بلاستيكي (سأذكر لكم لاحقًا الحكمة من الوعاء البلاستيكي)، ثم قام بحك أطراف جسده بعضها ببعض لعدة دقائق، ثم لمس بإصبعه الطرف الآخر من السلك، فانفجر البيت الخشبي!! مما يعني أن جسده قام بتوليد شرارة كهربائية، والتي انتقلت عبر السلك إلى البيت الخشبي المعبأ برائحة البنزين فانفجر البيت، فأثبتت التجربة أن جسم الإنسان يحتوي على شحنات كهربائية.

لذلك كانت الحكمة أن يأمرنا الله تعالى بأن نغسل أطراف الجسد (نهايات الجسد) عند الوضوء حتى نزيل هذه الشحنات الكهربائية الضارة، بالرغم من أن هناك مناطق أخرى يزيد فيها التعرق أو الغبار، ولكن جاء الأمر بغسل نهايات الجسد فقط، فالغرض الأساسي هو تجديد الطاقة بإزالة الشحنات الكهربائية الضارة.

وعلى الجانب الآخر يأمرنا الله تعالى بالتيمم في حالة عدم وجود ماء، والتيمم هو الاتصال بالتراب أو أي شيء من جنس الأرض كالحجر؛ لأن الاتصال بالأرض أيضًا يبدد الشحنات الكهربائية الضارة، وهذا كان الغرض من وقوف الشخص داخل وعاء بلاستيكي في أثناء التجربة حتى يكون معزولًا عن الأرض، فاتصاله

بالأرض سوف يبدد الشحنات التي نشأت نتيجة لحك أطراف جسده ببعضها.

آمل أن تكون نظرتك تجاه الوضوء قد تغيرت، فالوضوء مصدر مهم وأساسي للطاقة، فعندما تشعر بالكسل أو التعب أو الرغبة في فعل لا شيء، عليك بالوضوء. قبل أن تقوم بأي عمل مهم يحتاج التركيز، عليك بالوضوء حتى في غير وقت الصلاة.

يقول سيدنا - ﷺ -:

"ما منكم من أحد يتوضأ فيسبغ الوضوء، ثم يقول حين يفرغ من وضوئه: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدًا عبده ورسوله، إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء".

المشي إلى المسجد

دعنا نفترض أن المسجد يبعد عن بيتك ثلاث دقائق مشياً وأنك تستغرق ست دقائق ذهابًا وإيابًا للصلاة، أن تصلي الصلوات الخمس في المسجد هذا يعني أنك تستغرق كل يوم ثلاثين دقيقة مشياً إلى ومن المسجد، دعنا نكتشف أثر الثلاثين دقيقة من المشي اليومي على حياتك:

*الخمول وفقدان الحس والتوتر شعور جسدي، عندما يتغير وضع جسدك بالحركة أو المشي تتغير الكيمياء الحيوية للجسد، فقد أشارت الأبحات العلمية إلى أن عملية الاستنشاق والزفير التى يمارسها الشخص خلال المشي تسهم إلى حدٍ كبيرٍ في الاسترخاء وتهدئة الأعصاب والتخفيف من الضغط النفسي.

يمكن للمشي الاعتيادي أن يُساعد في التخلص من الكولسترول غير الصحي في الجسم، ويزيد من نسبة الكولسترول الصحي الذي يحتاجه الجسم، وهذا بدوره يساعد في الحفاظ على الوزن الصحي، ويدعم الجسم باللياقة اللازمة، ويمكن أن يساعد في تحسين المزاج أيضًا.

*المشي يسهم فى تعزيز فيتامين (د) في الدم مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

* المشي يعمل على تحريك العضلات الكبرى في الجسم، كعضلات الفخذين وأوتار الركبة فضلًا عن عضلات الساق والقدمين، وإن تحريك هذه العضلات يساعد في توزيع الدم في الجسم بشكل أفضل، ويحسن من نظام تزويد الأكسجين، ويزيد من قدرة القلب والشرايين على التحمل، ويحافظ على صحَّة العظام، ويحد من السمنة ويقلل فرص الإصابة بمرض السكري.

حفاظك على المشي ثلاثين دقيقة يوميًّا موزعة على الصلوات الخمس له أثر بالغ في الحفاظ على صحتك على المدى البعيد، كما أنه مصدر متجدد للطاقة على مدار اليوم؛ فالمشي يبدد الخمول والتوتر والكسل، فعندما تشعر بالكسل لأداء الصلاة فلا تظن أن بقاءك في حالة اللا شيء سوف يبدد هذا الشعور، ولكن قيامك وذهابك إلى المسجد مشيًا هو الحل.

الركوع والسجود

عندما تصلي فأنت تقوم بعملية الركوع (ميل الجذع إلى الأمام) ١٧ مرة على الأقل، وعملية السجود (ضخ الدم إلى الرأس) ٣٤ مرة على الأقل، ولا يوجد أي شخص على هذا الكوكب من غير المسلمين يقوم بمثل هذه الحركات المنتظمة كل يوم.

أثبتت دراسة تخصصية لحركات صلاة المسلمين (القيام - الركوع - السجود) على ١٨٨ شخصًا أن الحفاظ على أداء الصلاة يقلل من الإصابة بآلام أسفل الظهر والانزلاقات الغضروفية، كما أثبتت أن الكثير من المراكز الطبية والرياضية المتخصصة في العلاج الطبيعي في الدول الغربية اتخذت من حركات الصلاة كالوقوف والركوع والسجود حركات أساسية للعلاج والرياضة، وأضافت الدراسة أن تكرار هذه الحركات لعدة مرات يوميا يصل بالأصحاء إلى ما يسمى طبيا "اللياقة العالية"، ويساعد مرضى السمنة والسكر والضغط على الشفاء وتنظيم العمليات البيولوجية للجسم، ويفيد الكثير من عضلات الجسد كعضلات الوجه والعين والفم واللسان والعضلات الداخلية للمعدة والأمعاء والرئتين، حيث تزداد حركتهما.

أفادت الدراسة أن آلام أسفل الظهر من المشاكل الشائعة في البالغين، وغالبًا ما تظهر بسبب فقدان الليونة من الرباط الطولي الخلفي في الظهر، وأن عملية ثني الظهر إلى الأمام مع بقاء الركب مستقيمة (وضع الركوع) يساعد على زيادة ليونة الرباط الطولي الخلفي في الظهر والتقليل من احتمالية الإصابة بآلام أسفل الظهر.

كما أن الصلاة تؤمِّن لمفاصل الجسم كافة صغيرها وكبيرها حركة انسيابية سهلة دون إجهاد، وتؤمِّن معها إدامة أدائها السليم مع بناء قدرتها على تحمل الضغط العضلي اليومي.

وفي السجود إدامة للأوعية الدموية المغذية لنسيج الدماغ مما يمكنه من إنجاز وظائفه بشكل متكامل عندما يبلغ الإنسان سن الشيخوخة.

أيضًا يزيد السجود نشاط الجهاز الهضمي نتيجة لملامسة وضغط الفخذ لعضلات البطن، فيكون بذلك بمثابة تدليك ذاتي لتنشيط وتقوية جدار البطن والكبد والبنكرياس، مما يساعد على زيادة حركة المعدة والأمعاء وإفراز عصارات المرارة، وبذلك تتحسن حالة الهضم والقولون

وتمنع الإصابة بالإمساك، وتقلل من تراكم الدهون حول البطن والأرداف.

وبذلك يعد السجود من أروع وأعظم تدريبات اليوجا التي استحدث من السجود أحد أوضاع تدريباتها.

يتخذ الجسم في وضع الجلوس للتشهد وضع جلوس الجثو الذي يتكرر في الصلوات الخمس، وفي أثناء اتخاذ هذا الوضع نلاحظ الانثناء الكامل للركبتين مع ضغط ثقل الجسم كله فوق المقعدة التي تضغط بدورها على جميع عضلات الساقين التي نجد فيها الكعبين ملاصقين للمقعدة حيث يتم تفريغ الدم الزائد والراكد من أوردة وشرايين الساقين ما يؤدي إلى التخلص من حالات الاحتقان الدموي.

وبذلك يصبح وضع الجلوس للتشهد من أفضل التمرينات الوقائية لحالات جلطة أوردة وشرايين الساقين.

بعد الانتهاء من التشهد ينهي المسلم صلاته بلف الرقبة يمينًا ويسارًا لإلقاء السلام إعلانًا بانتهاء الصلاة، هذه الحركة البسيطة نادرًا ما يفعلها غير المصلين لأيام كثيرة، وهذا التمرين بتكراره خمس مرات يوميا على الأقل يعد مناسبًا تمامًا لعضلات الرقبة وتحريكًا للفقرات والأربطة العنقية التي تستفيد من زيادة مرونتها وقوتها فتمنع الإصابة بخشونة فقرات العنق التي تسبب الانزلاق الغضروفي في فقرات العنق.

وتساعد الصلاة الإنسان على التأقلم مع الحركات الفجائية التي قد يتعرض لها، كما يحدث عندما يقف فجأة بعد جلوس طويل مما يؤدي في بعض الأحيان إلى انخفاض الضغط، وأحيانًا إلى الإغماء، فالمداومون على الصلاة قلما يشتكون من هذه الحالة، وكذلك قلما يشتكي المصلون من نوبات الغثيان أو الدوار.

أوقات الصلاة

كم مرة فاتك وقت الصلاة وحاولت أن تصلي بعده فشعرت أن الصلاة ثقيلة جدًّا عليك؟؟

ولماذا أمرنا الله تعالى بالصلاة على وقتها وتوعّد من يؤخر الصلاة فقال سبحانه:

﴿ فَوَيۡلٞ لِّلۡمُصَلِّينَ ۝٤ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَن صَلَاتِهِمۡ سَاهُونَ ۝٥ ﴾

[الماعون: ٤-٥]

لم يقل الله ﷻ: الذين هم في صلاتهم ساهون، بل قال سبحانه: "عن صلاتهم ساهون"، أي أن السهو المقصود هنا هو سهو عن الصلاة بتأخير وقتها حتى يأتي وقت الصلاة التي بعدها، فما السر في أوقات الصلاة الثابتة وضرورة الالتزام بها.

توصل البروفيسور الألماني كنوت فايفر Knut Pfeiffer إلى تقنيات يمكنها رؤية الطاقة المنبعثة من الموجودات وخاصة جسم الإنسان، وفي دراسة خاصة على صلاة المسلمين اكتشف أن المُصلي

بخشوع يحصل على قدرٍ كبيرٍ من الطاقة الروحية بعد كل صلاة وذلك بتصوير انبعاث الطاقة منه قبل وبعد الصلاة.

ونجد الحكمة في أن صلاة المسلمين تُصلى خمس مرات في اليوم والليلة هي بمثابة إعادة شحن للطاقة الروحية للإنسان على مدار اليوم وإمداد مستمر للسلام الداخلي وصفاء النفس لمواجهة أتعاب وأعمال الحياة اليومية، كما قال أحد الصالحين: "تكبُر الدنيا وتكبُر ثم تكبُر حتى تأتي الصلاة فتعيدها إلى قدرها".

والعجيب أن أوقات الصلاة تزداد فيها معدلات الطاقة حتى تبلغ قمتها في وقت الصلاة (مع الأذان) وتبدأ بالهبوط التدريجي حتى يأتي وقت الصلاة التالية فيبلغ معدل الطاقة قمته مرة أخرى، ويوجد ترابط كبير بين أوقات الصلاة والهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم في أوقات الصلاة المختلفة.

لذلك نحن نشعر بثقل الصلاة إذا فات وقتها، والحل هو أن نستغل مقدار الطاقة العالي المنبعث خلال أوقات الصلاة ونصلي

الصلاة على وقتها، وهذا واحد من أهم أسرار هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة فهم حريصون على أداء الصلاة في أول وقتها بمجرد سماع الأذان.

فوقت الصلاة المحدد بما يحمله من طاقة عالية بمنزلة الدافع القوي الذي ييسر الحفاظ على الصلاة.

لا تقبل أي أعذار تخدعك بأنك ستصلي بعد فوات أول وقت للصلاة، هذه الأعذار بمثابة قُبلة الموت من إبليس قبل أن يفر هاربًا!!

قال سيدنا رسول الله - ﷺ -:
"إذا نودي للصلاة أدبر الشيطان له ضراط حتى لا يسمع النداء، فإذا قضي النداء أقبل".

لذلك يحاول إبليس بكل ما أوتي أن يجعلك فقط تؤخر الصلاة حتى ينتهي الأذان لأنه يُدبر وقته.

عرفت فالزم.

صغائر العادات

حياتنا ما هي إلا مجموعة من العادات اليومية، وصغائر العادات التي نفعلها كل يوم يمكن أن تقود نا إلى إنجازٍ عظيمٍ أو كارثة لا نستطيع تحملها.

فلا أحد مثلًا يشتكي من زيادة الوزن والأمراض المترتبة عليه بين ليلة وضحاها، وإنما هو تراكم لصغائر العادات الضارة وإهمال لصغائر العادات المفيدة حتى يأتي يوم نضطر فيه إلى بذل جهدٍ كبيرٍ حتى نُصلح ما أتلفناه.

كذلك مرض الاكتئاب لا يأتي بين ليلة وضحاها، وإنما هو تراكم لعادات يومية سيئة، لكنها بسيطة ظنها المريض تافهة، حتى يأتي اليوم الذي يشعر فيه المريض بعدم القدرة على مواجهة هذا التراكم وبالتالي عدم الرغبة في الحياة، فيدفعه هذا التراكم إلى الانتحار.

أيضًا صغائر العادات الصحية والمفيدة يمكن أن تقودنا إلى إنجاز عظيم، ومن حكمة الله سبحانه وتعالى أن فرض علينا الصلاة خمس

مرات في اليوم والليلة، فصغائر الأفعال المتعلقة بالصلاة كالوضوء والمشي إلى المسجد وحركات الصلاة لها أثر عظيم على الصحة الجسدية والنفسية على المدى البعيد.

وكم جالست من شيوخ جاوز عمرهم الثمانين، والتسعين، وقد حُفظت عقولهم وصحتهم؛ لأنهم حافظوا على الصلاة في شبابهم وقوتهم فحفظتهم الصلاة في كبرهم وضعفهم.

والعجيب أن الصلاة أصبحت لهم رفيقًا في هذا العمر الذي تزوج فيه الأبناء والبنات ورحل فيه الأصدقاء، فأولئك الذين أعطوا الصلاة أوقاتهم في قمة انشغالهم وأُنسهم بمن حولهم، كافأتهم الصلاة في كبرهم وكأنها دواء للوحدة والملل الذي يعانيه معظم من بلغ هذا العمر.

فكيف لشيخ ينزل من بيته خمس مرات يمشي إلى المسجد ذهابًا وإيابًا أن يشعر بالوحدة أو الملل في يومه، أو لعجوز تتنقل بين أوقات الصلاة كل يوم تملأ ما بينهن بأعمال بيت أو رعاية حفيد أن تشعر بالضجر.

ولا تظن أنه بمقدور كل من فوت الصلاة في قمة انشغاله وأُنسه بمن حوله أن يحافظ على الصلاة في كبره ليداوي وحدته، فهو لن يحصد ما لم يزرع.

الصلاة طاقة، لا تظن أن قيامك للصلاة سوف يرهقك ويأخذ من طاقتك، بل الصلاة هي مصدر للطاقة، قيامك للصلاة سوف يجدد طاقتك ونشاطك.

أيضًا لا تظن أن بقاءك في حالة اللا شيء سيغير من شعور الكسل الذي يسيطر عليك بعض الأوقات، قيامك للصلاة يبدد شعور الكسل.

أيًّا كان ما تفعله أو تشعر به، قيامك للصلاة سيمدك بطاقة إيجابية تعينك على ما تفعله وتحسن ما تشعر به.

(١٣) واصطبر عليها

واصطبر عليها.

كان هذا أمرًا من اللّٰه العليم الحكيم لحبيبه - عليه الصلاة والسلام - الذي كان يُصلي صلاة النافلة بالليل حتى تتفطر قدماه، وكان جزءًا لا يتجزأ من صلاة الفرض، ففي عصره ارتبطت صلاة الفرض بوجوده.

المُصطفى من كل الخلق ليحمل مهمة تبليغ فرض الصلاة للبشرية.

أتُرى لماذا يُوَجه مثل هذا الأمر للمُفَوض الأول عن الله الحكيم لتبليغ أمر الصلاة؟

هل رأى الله اللطيف من النبي الكريم -عليه الصلاة والسلام- شيئًا من الجزع في نفسه بشأن الصلاة فأرسل إليه هذه النصيحة في صورة أمر: واصطبر عليها؟

بالطبع لا.

كيف وقد كانت الصلاة له قرة عين ومبلغ الراحة؟!

كيف وقد كان يصلي في كل وقت فرضا وسنَّةً ونافلة، حضرًا وسفراً، قبل نومه صلاة وبعد استيقاظه صلاة؟!

كان شكره صلاة، وصبره صلاة. فرحه صلاة وحزنه صلاة. رخاؤه صلاة وشدته صلاة. إذن لماذا " واصطبر عليها"؟

المقصود بالصبر هنا هو الصبر على نتائج الصلاة، الصبر على ثمارها، كانت الصلاة ولا تزال هي الفعل الأكثر تكرارًا في حياة أي مسلم.

جعلها الله العليم الحكيم أداة تغيير، هي الفعل القادر على تغيير سلوك وفكر من يقوم به، لكن هذا التغيير لن يحدث بين ليلة وضحاها لذلك جاءت "واصطبر عليها".

واصطبر عليها.

جاءت في سياق من الآيات تتحدث عن الصمود والمثابرة والصبر لتحقيق هدف معين (رسالة الإسلام والإيمان آنذاك) وعدم الاكتراث لنقد الناقدين وظواهر الأمور التي من شأنها تشتيت كل من يسعى إلى هذا الهدف.

﴿ فَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحۡ بِحَمۡدِ رَبِّكَ قَبۡلَ طُلُوعِ ٱلشَّمۡسِ وَقَبۡلَ غُرُوبِهَاۖ وَمِنۡ ءَانَآيِٕ ٱلَّيۡلِ فَسَبِّحۡ وَأَطۡرَافَ ٱلنَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرۡضَىٰ ١٣٠ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيۡنَيۡكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعۡنَا بِهِۦٓ أَزۡوَٰجٗا مِّنۡهُمۡ زَهۡرَةَ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا لِنَفۡتِنَهُمۡ فِيهِۚ وَرِزۡقُ رَبِّكَ خَيۡرٞ وَأَبۡقَىٰ ١٣١ وَأۡمُرۡ أَهۡلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصۡطَبِرۡ عَلَيۡهَاۖ لَا نَسۡـَٔلُكَ رِزۡقٗاۖ نَّحۡنُ نَرۡزُقُكَۗ وَٱلۡعَٰقِبَةُ لِلتَّقۡوَىٰ ١٣٢ ﴾ [طه: ١٣٠-١٣٢]

جاءت الصلاة بتكرارها كتدريب على الصمود والمثابرة من أجل تحقيق هدف هو الأسمى في تاريخ البشرية (نشر دعوة الإسلام) كان الساعي لهذا الهدف سيد الخلق - عليه الصلاة والسلام - لا يملك شيئًا من ماديات هذه الدنيا، صمد وثابر وحيدًا معتمدًا على الله القوي القدير في مواجهة أشرس البشر وأصلب الشخصيات، ليس ذلك

فقط، بل في مواجهة مغريات الحياة التي كانت تعرض له أو التي حُرم منها من أجل تحقيق هدفه.

نجح النبي الكريم - عليه الصلاة والسلام - في تحقيق هدفه بالصمود والمثابرة حتى خضع لرسالته أصلب وأعند الشخصيات مثل الفاروق عمر بن الخطاب وخالد بن الوليد -رضي الله عنهما-، وظل الصمود والمثابرة صفة من صفات النبي - عليه السلام- حتى فتح مكة.

نابليون هيل

"نابليون هيل Napoleon Hill" هو كاتب أمريكي مشهور، لن تجد شخصًا ناجحًا في مجال ريادة الأعمال الآن إلا وقد قرأ كتابه الأشهر (فكر تصبح غنيًّا – Think & Grow Rich) الذي طُبع عام ١٩٣٧، ولكنه ما زال يُباع حتى الآن، وقد صُنف ضمن أكثر الكتب مبيعًا على مر التاريخ.

استغرق نابليون هيل أكثر من ٢٥ عامًا لتأليف هذا الكتاب الذي اعتمد على البحث والملاحظة وتجميع المعلومات وتدوين الأفكار، بعد قيامه بمُقابلة ٤٠ مليونيـرًا في مجالات مُختلفة ليتعرف على الرابط المشترك ونقطة التلاقي بين جميع من استطاعوا تكوين ثروات ضخمة.

ففي بدايات القرن العشرين كلف الملياردير الاسكتلندي الأصل "أندرو كارنيجي Andrew Carnegie" الكاتب الصحفي الشاب "نابليون هيل" بأن يقوم بعقد مقابلات مع عددٍ كبيرٍ من المليونيرات في ذلك الوقت، وكان على رأسهم "أندرو كارنيجي" نفسه لكي يتعرف

على أسرارهم وينشرها في كتاب، حيث إن جميع هؤلاء المليونيرات قد بدأوا من الصفر، ولم يكن للصدفة أو الحظ دور في تكوين ثرواتهم.

فانطلق هذا الأخير ليلتقي بنخبة من الناجحين ومليونيرات ذلك الزمان، حيث التقى "هنري فورد" ملك صناعة السيارات، و"تشارلز شواب" مليونير الحديد والصلب، و"جون روكفولر" أغنى رجل في ذلك العصر، و"ثيودور روزفلت" الرئيس الأمريكي السابق، ورجل الأعمال "توماس أديسون" المُلقب بصاحب الألف اختراع، وغيرهم كثيرون؛ ليستخلص منهم آراءهم ورؤيتهم حول صناعة الثروة والمال، فهي روايات شخصية عن رحلة كفاح ونجاح وخطة تطوير الشخصية ووضع كل هذه الأسرار والمبادئ بشكل مرتب في كتابه Think&Grow Rich.

ذكر نابليون هيل صفة المثابرة Persistence كمبدأ من المبادئ الأساسية للنجاح في الفصل التاسع من كتابه، وكانت المثابرة بالفعل صفة مشتركة بين كل هؤلاء المليونيرات، لكن العجيب أنه عندما أراد نابليون هيل أن يعطي مثالًا عن صفة المثابرة ذكر النبي محمدًا – عليه أفضل الصلاة والسلام – وخصص له فقرة خاصة سماها:

"خاتم الأنبياء العظيم – The Last Great Prophet "

تحدث فيها كيف أن النبي الكريم - عليه الصلاة والسلام - أحدث هذا التغيير في البشرية رغم أنه لم يتلقَّ شيئًا من التعليم الاعتيادي في عصره، ولم يكن يستخدم المعجزات كأداة لنشر رسالته كما حدث مع الأنبياء من قبله، أيضًا لم يكن شخصًا غنيًّا أو صاحب نفوذ وسلطة. ومع ذلك ففي سنوات قليلة خضعت الجزيرة العربية كلها لرسالة النبي الكريم سيدي -عليه أفضل الصلاة والسلام- بفضل مثابرته على تحقيق غايته ونشر رسالته.

المثابرة تلك الصفة التي أراد الله العليم الخبير أن يودعها في نفس نبيه الكريم - ﷺ - حتى يستطيع تحقيق هدفه، جاءت الصلاة بكل ما فيها تدريبا يوميا لصقل صفة المثابرة في نفس كل من يريدها.

لذلك جاءت "واصطبر عليها" لأن ثمار الصلاة لا تُحصد بين ليلة وضحاها، وجد ثمارها النبي -ﷺ- في كل عقبة واجهها، ففي كل محنة كانت الصلاة هي المعين له على المثابرة. فسقطت أمامها كل المحن وزالت معها كل العقبات.

إقامة إنسان

الغرض من إقامة الصلاة هو إقامة إنسان، ذلك التأثير البسيط اليومي المُتكرر الذي تضيفه الصلاة إلى شخصية المصلي يؤدي إلى إقامة إنسان جديد مع الوقت.

الصلاة، بهذا المعنى، هي دورة تدريبية للنفس تستغرق عمرك بأكمله، تلتزم بحضورها خمس مرات كل يوم، إن أردت أن تستقيم لك حياتك فاستقم في حضورها واخشع في أدائها.

كنت أتحدث مع أحد أبطال العالم في رياضة كمال الأجسام وسألته عن التمارين التي يمارسها حتى تغير شكل جسمه إلى هذه الدرجة حيث كان منكبه عريضًا، وخصره نحيفًا، فأخبرني عن بعض التمارين التي كنت أعرف معظمها تقريبا ولكنه أضاف معلومة مهمة في آخر الحديث.

أخبرني بأن هناك عاملًا يغفل عنه الكثير ممن يسعون إلى تغيير شكل أجسامهم، ذلك العامل هو الوقت، نعم أخبرني بأن هذا الجسم المثالي استغرق سنوات من التدريب اليومي حتى يصل إلى هذه الصورة!!

كما أن تغيير الجسد يحتاج إلى الصبر والتدريب اليومي لسنوات، فإن تغيير شخصية الإنسان وسلوكه وإقامة إنسان مختلف يحتاج أيضًا إلى الصبر والتدريب اليومي، لذلك جاءت الصلاة وجاء معها "*واصطبر عليها*".

يحضرني هنا مشهدان للفاروق عمر بن الخطاب -ﷺ- أولهما قبل إسلامه والآخر بعده.

المشهد الأول يصوّر لنا تلك الشخصية الصلبة ذات الطابع الغليظ، داخل تلك الشخصية رفض عمر حتى النقاش مع أخته التي أعلنت إسلامها وانهال عليها ضربًا حتى سال الدم من وجهها، في ذلك الوقت لم يكن عمر أميرًا أو رئيسًا حتى لم يكن له حق التدخل بهذه الصورة في اختيارات أخته التي كانت لها حياتها الخاصة، مع العلم أن هذا المشهد كان في بيت أخته على مرأى ومسمع من شخصين أو ثلاثة.

في *المشهد الآخر* يقف أمير المؤمنين عمر رئيس أقوى دولة في ذلك الزمان على منبر رسول الله - ﷺ - مخاطبًا المسلمين في مسألة تتعلق بمهور النساء فتقاطعه امرأة على مرأى ومسمع من حضور المسلمين وتعدِّل عليه رأيه؛ فيصمت الفاروق - ﷺ- بالرغم من أن مقاطعة الخطيب ليست من الأدب ولا تجوز، وكان يحق لعمر أن

يُسكِت هذه المرأة إن أراد، ولكنه قال أمام حضور المسلمين: "أصابت امرأة وأخطأ عمر. كل الناس أفقه منك يا عمر"!!

بين المشهدين نرى ثمرة "واصطبر عليها" واضحة جلية، فلولا ذلك التأثير الذي تضيفه الصلاة يومًا بعد يوم في نفس وسلوك كل مُصلٍّ لما اختلف "عمر قبل" عن "عمر بعد". فاصطبر عليها.

ينبغي لنا أن نأخذ الفاروق عمر بن الخطاب نموذجًا لما يجب أن تفعله الصلاة بنا، فقد استطاع الفاروق أن يجعل من الصلاة وسيلة لتغيير العالم، لقد وعاها وفهمها كما يجب أن تكون، لذلك فقد كانت إقامته للصلاة مختلفة تمامًا عن تصوراتنا للصلاة، فقد انتقل بصلاته ليربطها بالواقع ليطابقها مع الهدف الذي عزم على تحقيقه وهو تغيير الواقع.

ومن هذا التطابق جملة قالها عمر الفاروق نُقلت لنا عنه من داخل صلاته، قال: "إني لأُجهز الجيوش في صلاتي".

كانت صلاته تمده بتلك الطاقة حتى تجعله يرتقي، يرتقي بنفسه أولًا ومن ثم يرتقي بالواقع فيغيره، فقد كان يعرف وهو يقيم الصلاة أن مهمته تحويل القيم من صلاته إلى واقع يعيشه العالم.

(١٤)هكذا عرفته

ماذا لو أن الشخص المسؤول عن المكان الذي تعمل فيه، مالِكه أو مديره، هو شخص شديد القرابة منك، بل يحبك حبًّا شديدًا، لك عنده معزَّة خاصة، وجاء أحد العاملين أو الموظفين في هذا المكان ووجه إليك تهديدًا من نوعٍ ما، مثلًا أنه سوف يعزلك من عملك.

إن قابلت هذا التهديد بابتسامة سخرية فلن يلومك أحد، فمالِك هذا المكان ومديره لن يرفض لك أي طلب تطلبه تجاه هذا الموظف أو العامل الذي لا يملك من أمرك شيئًا.

وإن قابلت هذا التهديد بشيء من الخوف أو القلق فسيتهمونك بالبلاهة أو الجنون، فكيف لك أن تقلق ومالِك هذا المكان قريب منك ويحبك وأنت عزيز عليه؟!!

وماذا لو أن كل أمر في حياتك، صغيره وكبيره، مفتاحه مع شخص ما.

تلك الوظيفة التي تتمناها، هناك شخص ما يستطيع أن يؤمنها لك، ذلك الدَّين الذي أرهقك، هناك شخص ما سيدفعه عنك، الخلافات التي لا تنتهي بينك وبين زوجتك، يوجد شخص ما يستطيع أن يسويها.

لو أن هذا الشخص قريب منك ويحبك، كيف ستبدو حياتك؟؟

لو أن الحياة ستكون على هذه الشاكلة، فلا داعي للخوف أو القلق أو الحزن، فكلما أصابك أمرٌ ما، ذهبت إلى ذلك الشخص الذي يملك مفتاحه فكفاك إياه، لن يضرك إن اجتمع عليك كوكب الأرض كله.

هل تعلم أن الحياة التي ينبغي عليك أن تحياها هي تلك الحياة؟!!

حياة بلا خوف وبلا هم وبلا حزن. نعم. هكذا أراد لك مالِك هذه الدُّنيا مقابل أن تتصالح معه فقط، أن تطيع أمره وهو يكفيك كل شيء، لله المثل الأعلى وليس كمثله شيء، كما أن رب العمل لحبه الشديد لك ولقرابته منك يقدر على طرد هذا الموظف الذي وجه إليك تهديدًا، رب العالمين إن أحبك كفاك كل شيء.

الله أكبر

ولأن الإنسان كثيرًا ما ينسى تلك الحقيقة، جاءت الصلوات لتُذكره بها وتكررها عليه مرارًا وتكرارًا، فلا تصح الصلاة إلا بتكبيرة الإحرام حيث يبدأ المصلي صلاته بقوله: "الله أكبر"، وكأنها تذكير بأن كل ما أهمك أو أخافك أو أحزنك قبل الصلاة لا مكان له هنا، فالآن قد جئت للذي هو أكبر منه.

تمامًا كما يجري الطفل على والده إذا رأى ما يخيفه أو يحزنه، وليس كمثله شيء سبحانه، فأنت تفر إلى الله تعالى مع كل صلاة حتى ترسل رسالة للدنيا كلها بأن:

"الله أكبر".

رب العالمين

ثم تقرأ أول ما تقرأ في صلاتك، أول آية في الفاتحة أم القرآن، السورة الأكثر تكرارًا في حياة أي مُصلٍّ:

﴿ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝٢ ﴾ [الفاتحة: ٢]

فهل علمت لماذا تحمد الله تعالى في بداية صلاتك وكل ركعة تركعها؟

تحمده لأنه هو رب العالمين.

رب كل شيء.

رب الملوك ورب الرؤساء.

رب العباد ورب الشركات والأموال.

رب الزوجات والأولاد.

وكأنها رسالة منك ولك، هل تعرف طبيعة تلك الرسائل التي تحدث بها نفسك لتطمئنها أو تحفزها أو تقوي بها ثقتك؟، هذه الرسالة

هي أعظمها، وكأنك تقول لنفسك: اهدئي واطمئني فأنا الآن أمام رب العالمين.

فالحمد لله أنه هو رب العالمين، أترى لو أن هناك شريكًا لله سبحانه في ملكه -تعالى الله عن هذا علوًا كبيرًا- سيكون الله سبحانه وتعالى رب العالمين إلا هذا الشريك.

لذلك قال الله العظيم:

﴿ وَقُلِ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِى لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ شَرِيكٌ فِى ٱلْمُلْكِ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ وَلِىٌّ مِّنَ ٱلذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيرًا ﴿١١١﴾ ﴾ [الإسراء: ١١١]

نعم. الحمد لله ربي الذي لا شريك له ولم يكن له وليٌّ من حاجة أو قلة.

فهم سيدنا هود - عليه السلام - معنى رب العالمين فتحدى بها قومه قائلًا:

﴿ فَكِيدُونِى جَمِيعًا ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ ﴿٥٥﴾ إِنِّى تَوَكَّلْتُ عَلَى ٱللَّهِ رَبِّى وَرَبِّكُم ۚ مَّا مِن دَآبَّةٍ إِلَّا هُوَ ءَاخِذٌۢ بِنَاصِيَتِهَآ ۚ إِنَّ رَبِّى عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٥٦﴾ ﴾

[هود: ٥٥-٥٦]

رجلٌ واحدٌ يتحدى قومه كلهم أن يكيدوا له ولا يخشاهم، ليس هذا فقط بل يسألهم أن يعجلوا له بالكيد، لأنه علم أن لا أحد يملك أمره إلا رب العالمين، تلك هي الثقة التي يجب أن تغمر كلًّا منا كلما قرأنا: "الحمد لله رب العالمين".

الحمد لله رب العالمين الذي عرّفنا قدر كل من هم دونه أيا كانت قوتهم أو مناصبهم أو عُدتهم أو أموالهم، وكان وصف القرآن عجيبًا لهم حيث قال الله العزيز:

﴿ وَٱلَّذِينَ تَدْعُونَ مِن دُونِهِۦ مَا يَمْلِكُونَ مِن قِطْمِيرٍ ١٣ ﴾

[فاطر: ١٣]

القطمير هو الغشاء الرقيق الموجود على نواة التمرة، تلك التمرة التي غالبًا ما تسقط من فوق نخلة حيث تُصبح مجانية لمن التقطها (إن كانت النخلة لا تنتمي لبستان شخص ما).

يصف الله العزيز كل من ندعوه من دونه أيا كان هو بأنه (ما) يملك حتى هذا القطمير الذي لا يكاد يُرى حول نواة تمرة لا يشك من يحملها أنها ملكه ملكية تامة.

وما يدعو للتأمل هو استخدام لفظة (ما) للنفي وليست لفظة (لا)، عندما تُستخدم (ما) للنفي تفيد نفي الواقع في الحال، أما (لا) فتفيد نفي المستقبل بمعنى أنهم يمكن ألا يملكوا هذا في المستقبل ولكنهم يملكونه الآن، لذلك كانت (ما) بدلًا من (لا).

فقل الحمد لله رب العالمين.

فمثلًا لو سألتك أن تقترض مالًا من فلان الذي يجلس بجانبك وأنت تعلم أنه فقير مُعدم فستقول: (فلان ما يملك المال) أي أنه لا يملك شيئا الآن، نفي في الحال.

لذلك إذا حدثتك نفسك بأن تسأل فلانا لأنك تراه الآن يملك منصبًا أو مالًا أو سلطانًا، فرب العالمين يخبرك أنه (ما) يملك من هذا شيئًا،

فالحمد لله رب العالمين.

ضرب لك مثلًا حتى تعرف كيف تحيا تلك الحياة بطمأنينة وسكينة، فقال تعالى في سورة النحل:

﴿ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا عَبۡدًا مَّمۡلُوكًا لَّا يَقۡدِرُ عَلَىٰ شَيۡءٖ وَمَن رَّزَقۡنَٰهُ مِنَّا رِزۡقًا حَسَنًا فَهُوَ يُنفِقُ مِنۡهُ سِرًّا وَجَهۡرًاۖ هَلۡ يَسۡتَوُۥنَۚ﴾ [النحل: ٧٥]

العبد المملوك الذي لا يقدر على شيء هو أي عبد لله تعالى في هذه الدُّنيا أيا كان منصبه، رئيس أعظم دولة أو مدير أغنى شركة أو قائد أقوى جيش، وصفهم الله القدير بأنهم لا يقدرون على شيء، لأنهم مملوكون لله العزيز الذي له ملكوت كل شيء..

فكيف لك أن تساوي بين هؤلاء العبيد المملوكين وبين مالكهم وربهم القادر على كل شيء؟!!.

حكاية الدُّنيا

يتحدثون دائمًا عن الحياة الدنيا بأنها دار شقاء، ومنزل ترح، لا تخلو من الهم والحزن والغم، نعم، نعم هي هكذا، وهكذا خُلِقت، ولكنهم لم ينقلوا لك الصورة كاملة، لم يكملوا لك حكاية هذه الدنيا.

ما لم يخبروك به هو أن رب هذه الدنيا والمُهيمن على كل شيءٍ فيها قال لك:

﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾ [المعارج: ١٩-٢٣]

نعم هي الدنيا بها ما بها من الهلع والجزع والكِبر، بها ما بها من الهم والحزن والخوف، لكن إن كنت من المُصلين المحافظين على الصلاة كما أرادها رب العالمين، فأنت مستثنًى من هذا كله، هكذا أخبرنا خالق هذه الحياة الدنيا ولا أحد أعلم منه سبحانه.

ما لم يخبروك به هو أن رب هذه الدنيا وخالق كل شيءٍ فيها أرسل رسالة استفهامية تقريرية لكل نفس على وشك أن تنسحب أو تيأس أو تجزع في معركتها مع هذه الدنيا إذا عصفت بهم مصائبها فقال القدير:

﴿ أَمَّن جَعَلَ ٱلْأَرْضَ قَرَارًا وَجَعَلَ خِلَٰلَهَآ أَنْهَٰرًا وَجَعَلَ لَهَا رَوَٰسِىَ وَجَعَلَ بَيْنَ ٱلْبَحْرَيْنِ حَاجِزًاۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِۚ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٦١﴾ ﴾ [النمل: ٦١]

أمن جعل الأرض قرارًا. من أقر هذه الأرض التي تمشي فوقها فجعلها مُستقرة مطمئنة لبلايين السنين قادر على أن يربط على قلبك ويغمرك بطمأنينة تكفيك لمواجهة أحزان هذه الدنيا كلها، وإذا ربط الله القوي المتين على قلبك فما يضرك؟!!

وجعل خلالها أنهارًا. من فتح هذه الأرض وجعل خلالها أنهارًا تجري إلى يوم القيامة قادر على أن يفتح لك كل بابٍ مغلق فهو عليه أهون، وإذا كان الله الفتاح معك فما يضرك إن كانت أبواب هذه الدنيا كلها مغلقة؟!!

وجعل لها رواسي. من ثبت هذه الأرض بالجبال العظيمة قادر على أن يثبتك في مصيبتك فهو عليه أهون، وإذا ثبتك الله في مصيبتك فما يضرك؟!!

وجعل بين البحرين حاجزًا. ربٌّ حجز بحرين بعضهما عن بعض، ماء وماء ولكن لا يطغى بعضه على بعض بدون أي وسائل عزل خارجية، أليس بقادر على أن يحجز عنك كيد الكائدين وحسد الحاسدين؟!!

تذكر هذه الآيات دائما عندما ترهقك هذه الحياة الدنيا، وكلما همست إليك نفسك أن تجزع أو تيأس اتلُ عليها الآية التي تليها:

﴿ أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ ٱلْأَرْضِ ۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ۝٦٢ ﴾ [النمل: ٦٢]

صدق ربي العظيم، نعم! جاءت هذه الآية بعد آيات تتحدث عن خلق الأرض والأنهار والجبال والبحار حتى تطمئن.

ربما يضيق عليك صدرك أحيانًا، ربما تُغلّق أمامك أبوابٌ، ربما نتعرض لفتن تظن أن لا طاقة لك بها، هذا هو حال الدنيا الذي خُبرنا به. لكن رب هذه الدنيا أرسلها لك مباشرة واضحة:

﴿ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِۚ ﴾ [النمل: ٦٠]

هو خالق هذه الدنيا وهو الواحد القادر أن يكفيك شرورها ومصائبها. إذن فلتكن الدنيا كما تكون، لا تهتم لها، وإن جارت عليك اشتكها لربها ومالكها، وإن أردت طيبها فاسأله من باريها.

لماذا الابتلاء؟

ولو كان الأمر هكذا إذن فلماذا هذه الابتلاءات التي يسوقها لنا الله الحكيم واحدة تلو أخرى؟!

الحكمة من الابتلاء هو الاضطرار، أن تلمس المستحيل قياسًا على الحسابات المادية ونظرة البشر المحدودة للأمور فتضطر إلى أن تفر إلى الله (إن أردت) فيُصبح المستحيل ممكنًا فتشعر وكأنك ولي من أولياء الله في الأرض، لأن مع الاضطرار وسؤال الله القوي المتين يأتي التمكين، أي أنك إذ كنت مضطرًّا فلجأت إلى الله الواحد الصمد فكشف ما بك من سوء فأنت الآن في طريقك إلى أن تُمكّن:

﴿ أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ ٱلْأَرْضِ ﴾ [النمل: ٦٢]

سيجعلك من خلفاء الأرض بعد أن كنت مضطراً، معادلة بسيطة تتكون من شرطين، الاضطرار ثم الدعاء، لكن أكثرنا إن كان مضطرا سأل غير الله سبحانه وتعالى، أو إذا أراد أن يسأل الله السميع القريب، أتى بشخص يدعو له فضاعت المعادلة وضاع التمكين.

أيضًا (الله أكبر) تلك التي تفتتح بها صلاتك تكون مختلفة في الشدة عنها في الرخاء، تكون عالية مدوية في السماء حتى وإن بدت ساكنة هادئة على الأرض.

الابتلاء هو الذي يعيد ل(الله أكبر) قدرها في نفوسنا قبل أن تصبح كلمات باردة نقولها ونحن لا نشعر بها، فلتكن الدنيا كما تكون، وليكن الناس كما شاؤوا، ولتكن أنت مع (الله أكبر) كلما أرادت الدنيا أن تبدأ معركة جديدة عليك، لن يُرهقك ابتلاء ما دمت متكئًا على (الله أكبر).

وكيف لنا أن نشعر بجلالة (الحمد لله رب العالمين) من دون ابتلاء في زمن ألفنا فيه النعم، نستيقظ وقد أبصرنا وسمعنا ومشينا وأمِنَّا فيسألنا أحدهم عن حالنا فنقول: لا جديد!!

تهبط الطائرة بسلام وكنا قبل دقائق في موضع أقرب فيه للموت من الحياة، فتجدُنا نخلع أحزمة الأمان بتأفف وننظر إلى هواتفنا متذمرين بدلًا من أن نسجد شكرًا للذي قال عن ذاته سبحانه:

﴿ مَا يُمْسِكُهُنَّ إِلَّا ٱلرَّحْمَٰنُ ﴾ [الملك: ١٩]

لهذا وأكثر كان لا بد من الابتلاء حتى نعي قوله (الحمد لله رب العالمين) التي تخرج في أبهى صورة لها بعد ضيق كاد يخنقنا وكأنها جلسات كهربائية تنعشنا حتى لا نفقد وعينا الإيماني.

لربما أخبروك أن الحظ السيئ هو نصيبك في هذه الحياة الدُّنيا وأن سعادة الحظ ليست قدرك.

أولئك الذين لم يفهموا عن الله الرزاق الفتاح الذي أهدى لك معادلة الحظ واضحة بسيطة من دون تعقيدات.

إذا أردت أن تكون محظوظًا فعليك بالتقوى دع كل ما أخبروك به عن الحظ واسمع من العليم الخبير قوله:

﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ۝ وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ ﴾

[الطلاق: ٢-٣]

اعبد الله كأنك تراه تكن محظوظًا موفقًا، هكذا وعدك خالق هذه الدُّنيا وزوال هذه الدُّنيا أهون على خالقها من ألا يحقق وعده لك.

فهو يشفين

وأحيانًا تلعب معك الدنيا لعبتها فتجد نفسك مُصابًا بمرض خارج الحسابات، تلك الحسابات التي أعددتها وخططت لها مُعتبرًا أن معامل الصحة فيها آمنٌ لن يمسَّه سوء، نعم هكذا خُبرنا عن هذه الدُّنيا ومفاجأتها غير السارة لنا.

لكن مالك هذه الدُّنيا والمهيمن على كل شيء فيها أخبرنا على لسان خليله إبراهيم -عليه السلام-:

﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝٨٠ ﴾ [الشعراء: ٨٠]

فلتكن الدنيا كما تكون بغلظتها وقسوتها ولتكن أنت مع هذا الذي بيده شفاؤك، مع الرحيم الودود الشكور الحميد اللطيف القدير.

يُخبرنا الشيخ الطبيب عبد المحسن الأحمد أن امرأة عمرها ٤٢ سنة دخلت عمليات القلب تمشي على قدميها تُبصر تسمع تنطق، لكن توقف قلبها وسط العملية فجأة فأنعشها الأطباء، عاد قلبها للنبض. لكن

خلال عملية إنعاش القلب تعطل وصول الدم للمخ لمدة ثلاث دقائق فقط فماتت خلايا المخ - الحمد لله رب العالمين الذي يضخ الدم لخلايانا من دون حول منا ولا قوة -

يقول الشيخ الطبيب: إن خلايا المخ إن ماتت لا يحييها إلا الذي خلقها أول مرة، خرجت المرأة من العملية لا ترى لا تسمع لا تتكلم لا تمشي لا تتحرك.

لمدة تسعة أشهر والمرأة على هذا الحال، ميتة دماغيا، جثة هامدة بقلب ينبض تتنفس بفتحة في الحنجرة.

وبينما كان يمر ليلًا أحد الأطباء العارفين بالله ممن فهموا كيف يتعاملون مع هذه الدُّنيا، وجد ابن هذه المرأة يبكي بكاءً شديدًا فسأله فقال الابن: إنني حزين لأنني لن أكلم أمي إلا يوم القيامة، فسأله الطبيب عمن أخبره هذا، فأخبره الابن أن كل أطباء المستشفى يقولون بأن أمه لن تتكلم ولن تتحرك إلى أن تموت.

قال الطبيب الفاهم عن الله العليم الرحيم: هل خلق لها أيٌّ من هؤلاء خلية مخ واحدة؟؟! فليقولوا ما شاؤوا ولنسمع نحن للعليم الخبير القائل:

﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ﴾ [الأنعام: ١٧]

ثم بدأ يقرأ آيات عجيبة على تلك الجثة الميتة دماغيا، قرأها يقيناً بالذي خلق كل شيء، بدأ بفاتحة الكتاب ثم قرأ آيات من سورة الإسراء: ﴿ وَقَالُوٓاْ أَءِذَا كُنَّا عِظَٰمٗا وَرُفَٰتًا أَءِنَّا لَمَبۡعُوثُونَ خَلۡقٗا جَدِيدٗا ٤٩ ﴾ [الإسراء: ٤٩]، وهو يقول يا رب هذه فقط خلايا ميتة ليست عظامًا ولا رُفاتا.

ثم أكمل رد الله البارئ على هؤلاء الذين يشككون في البعث فقرأ ﴿ قُلۡ كُونُواْ حِجَارَةً أَوۡ حَدِيدًا ٥٠ أَوۡ خَلۡقٗا مِّمَّا يَكۡبُرُ فِي صُدُورِكُمۡۚ ﴾ [الإسراء: ٥٠-٥١].

يقول الله العظيم: حتى لو كنتم شيئا لا ينتمي لخلقة البشر كالحجر والحديد، بل تخيلوا أي شيء تظنون أنه مستحيل على قياسكم أن يُبعث بشرًا. وكأنها رسالة للأطباء الذين قالوا بأن خلايا مخ تلك المرأة ستظل ميتة.

﴿ فَسَيَقُولُونَ مَن يُعِيدُنَاۖ قُلِ ٱلَّذِي فَطَرَكُمۡ أَوَّلَ مَرَّةٖۚ فَسَيُنۡغِضُونَ إِلَيۡكَ رُءُوسَهُمۡ وَيَقُولُونَ مَتَىٰ هُوَۖ قُلۡ عَسَىٰٓ أَن يَكُونَ قَرِيبٗا ٥١ ﴾ [الإسراء: ٥١]

قرأها وهو يستبشر بعسى أن يكون قريبًا.

ثم قرأ آيات أخرى من سورة الروم:

﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَن تَقُومَ ٱلسَّمَآءُ وَٱلْأَرْضُ بِأَمْرِهِۦ ۚ ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمْ دَعْوَةً مِّنَ ٱلْأَرْضِ إِذَآ أَنتُمْ تَخْرُجُونَ ﴿٢٥﴾ ﴾ [الروم: ٢٥]

قرأها وهو يقول: سبحانك ربي، تقوم السماء والأرض كلها بأمرك، ألا تقوم هذه المريضة؟!!

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى يَبْدَؤُا۟ ٱلْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُۥ وَهُوَ أَهْوَنُ عَلَيْهِ ۚ وَلَهُ ٱلْمَثَلُ ٱلْأَعْلَىٰ فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ﴿٢٧﴾ ﴾ [الروم: ٢٧]

قرأها وهو يناجي ربه: يا رب لا أسألك الخلق كله، يا رب أسألك خلايا هذه المسكينة.

ثم قرأ آيات من سورة البقرة:

﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى ٱلَّذِينَ خَرَجُوا۟ مِن دِيَٰرِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ ٱلْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ ٱللَّهُ مُوتُوا۟ ثُمَّ أَحْيَٰهُمْ ۚ ﴾ [البقرة: ٢٤٣]

قرأها وهو يقول: يا رب أسألك أن تُحيي هذه المرأة الميتة دماغيا،

﴿ أَوْ كَٱلَّذِى مَرَّ عَلَىٰ قَرْيَةٍ وَهِىَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّىٰ يُحْىِۦ هَٰذِهِ ٱللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا ۖ فَأَمَاتَهُ ٱللَّهُ مِاْئَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُۥ ۖ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ ۖ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۖ قَالَ بَل لَّبِثْتَ مِاْئَةَ عَامٍ فَٱنظُرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ ۖ وَٱنظُرْ إِلَىٰ حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ ءَايَةً لِّلنَّاسِ ۖ وَٱنظُرْ إِلَى ٱلْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا ۚ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُۥ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٥٩﴾ ﴾

[البقرة: ٢٥٩]

قرأها وهو ينظر للأشعة المقطعية لخلايا تلك المرأة وكيف أن خلايا المخ بدت وكأنها خاوية على عروشها.

قرأها وهو يقول: يا رب أمتّ الرجل مائة عام ثم أحييته، هذه الخلايا ميتة تسعة أشهر فقط يا رب.

قرأها وهو يقول: يا رب قال الطب بأن الخلايا ستظل ميتة إلى يوم القيامة، لكنك على كل شيء قدير.

قرأ ﴿ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا ۚ ﴾ [البقرة: ٢٥٩] وهو يتخيل أن الله القدير يحيي هذه الخلايا.

قرأ هذه الآيات ثم نادى على تلك المرأة فهزت رأسها.

طلب منها تحريك أطرافها ففعلت.

ثم فتحت عيونها فانكب ابنها يقبل قدميها بينما تصيح الممرضة (غير المسلمة).

والقصة موثقة في مركز الأمير سلطان لأمراض الجراحة في القلب في المستشفى العسكري بالرياض.

أُعيدها عليك.

فلتكن الدُّنيا كما تكون ولتكن أنت مع الله الذي هو على كل شيء قدير.

فعال لما يريد

أن يُحكم عليك بالقتل قبل أن تُولد، حدث هذا وما زال يحدث في دور تتفنن فيه هذه الدُّنيا بفرض قساوتها، حيث يرى أحد الملوك مهوّسين الحكم رؤية تنبئه بزوال مُلكِه على يد رجل يولد في عصره فيأمر بقتل كل مولود ذكر.

أُترى كيف كان حال أمهات تلك الفترة؟ ليس غريبًا على هذه الدُّنيا فهذا ما عرفناه من طباعها، أيضًا ليس غريبًا على الله القوي -سبحانه وتعالى- أن يُسقِط مخططات الدُّنيا كلها، فهو مالكها بل وهو خالقها.

ربما كان أهون على أمهات تلك الفترة أن يُقتَلن بدلًا من أطفالهن؛ فشعور الخوف تملك منهن لا محالة مُساويًا بين قتلهن أو قتل أطفالهن، لكن مرارة الحزن والأسى زادت في الثانية فجعلت الأولى أهون وفي كلٍّ حالة نادرة من الذعر والخوف.

كان هذا مصير طفل لم يولد بعد، كان هذا مُخطط الدُّنيا له الذي بدا وكأنه لا مفر منه حتى دخل مُعامل جديد في الحسابات، هذا المُعامل قادر على أن يقلب أي مُخططات أينما وُجِد.

حب الله. أحب الله القوي هذا الطفل - وقد علمت كيف يحبك أنت أيضًا- فتغير كل شيء، نعم هو طفل لا حول له ولا قوة، وكذلك أمه امرأة ضعيفة لم تُشفَ بعد من ولادته، لكن ليس المهم من هو أو من يكون، لكن المهم من معه؟!! فهو الآن معه الله القوي المتين.

كان قلب أم موسى -عليها السلام- يهلع كلما صرخ أو بكى، وكانت تحاول أن تُسكته بشتى الطرق، فالتفاتة واحدة من جنود فرعون تُنهي حياة طفلها.

سيطر هذا الهلع والخوف على قلب أم موسى -عليها السلام- حتى جاءتها رسالة من الحي القيوم الذي يعلم كل شيء وله كل شيء، ماذا كانت تحوي هذه الرسالة؟

كانت تحوي نوعًا من التحدي يفوق قدرات استيعاب البشر، رسالة تأمرها أن تُلقي بابنها في البحر إذا اشتد خوفها عليه!!

ذلك البحر الذي يخشاه الرجال الأقوياء الأشداء، الذي ربما يخشاه جنود فرعون أنفسهم، سيُلقى فيه طفل رضيع لا حول له ولا قوة، وكأن الرسالة هي: لا يهُم من أنت، لكن المُهم من معك:

﴿ وَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰٓ أُمِّ مُوسَىٰٓ أَنْ أَرْضِعِيهِۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِى ٱلْيَمِّ وَلَا تَخَافِى وَلَا تَحْزَنِىٓۖ إِنَّا رَآدُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ ٱلْمُرْسَلِينَ ﴿٧﴾ ﴾ [القصص: ٧]

ونرى هنا قانون الاضطرار يعيد نفسه، لقد ذكرنا أن الاضطرار يأتي بعده تمكين، وها هو ذلك الطفل الرضيع الذي حُكم عليه بالقتل قبل أن يولد ينجيه الله القدير ليجعله من المُرسلين.

والعجيب أن أول النهار كانت تخاف أم موسى أن يصرخ ابنها فيقتله فرعون وجنوده. آخر النهار موسى في قصر فرعون يصرخ بملء فيه وفرعون يبحث: كيف يرعاه ويأتي له بالمُرضعات:

﴿ إِذْ أَوْحَيْنَآ إِلَىٰٓ أُمِّكَ مَا يُوحَىٰٓ ﴿٣٨﴾ أَنِ ٱقْذِفِيهِ فِى ٱلتَّابُوتِ فَٱقْذِفِيهِ فِى ٱلْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ ٱلْيَمُّ بِٱلسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِّى وَعَدُوٌّ لَّهُۥۚ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّى وَلِتُصْنَعَ عَلَىٰ عَيْنِىٓ ﴿٣٩﴾ إِذْ تَمْشِىٓ أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُۥۖ فَرَجَعْنَٰكَ إِلَىٰٓ أُمِّكَ كَىْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَۚ ﴾ [طه: ٣٨-٤٠]

هذا الإله العظيم الذي طمأن أم موسى -عليه السلام- وهي في حالة نادرة من الهلع والخوف ب: ﴿وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِيٓ﴾ [القصص: ٧]، هو نفسه الإله الذي أرسل لي ولك: ﴿وَفِي ٱلسَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ۝٢٢﴾ [الذاريات: ٢٢]، حتى يطمئن قلبنا ونجتهد في تزكية أنفسنا دون حاجة لسؤال البشر.

وهو نفسه الإله الذي أرسل لنا: ﴿وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ﴾ [البقرة: ١٠٢] حتى نحيا حياة سعيدة ونُخرج من حساباتنا مفاهيم الحسد والسحر والجن، ونعلم أن لا شيء يصيبنا إلا بإذن الله العزيز فنجتهد في طلب حبه.

فلتكن الدُّنيا كما تكون، وليُدبر لك الناس كما شاؤوا، ولتكن أنت مع الله الجبار الذي نجّى موسى -عليه السلام- بالبحر وهو طفل لا حول له. وجعل نفس البحر هو سبب هلاك فرعون وجنوده وهم في أبهى صورة لهم وأقوى عُدة لهم حتى تعلم أنه إن كان الله معك فمن عليك؟!!

السر

أباح نوح -عليه السلام- بالسر بعد أن استنفد كل الطرق في هداية قومه، ٩٥٠ سنة من الدعوة لم تؤت ثمارها، فقرر نوح -عليه السلام- أن يبوح بالسر كآخر أداة يملكها عسى أن يكون سببًا في هداية قومه.

رغم أن هذا السر حوى كل ما يريده ويرجوه ابن آدم في هذه الحياة الدُّنيا وجعل هذا مرتبطًا بعلاقة خاصة مع خالقه يحكمها شرط إن أخذ به ابن آدم جاء جواب الشرط تحقيقًا لما يرجوه ويحلم به.

إلا أن قوم نوح -عليه السلام- استهانوا بهذا السر ولم يأخذوا بشرطه وأصروا أن آلهتهم قادرة على أن تحقق لهم أحلامهم فأُغْرِقوا جميعًا.

والعجيب أن الله الكريم الودود أرسل لنا هذا السر في رسالة مباشرة واضحة دون انتظار منا لمئات السنوات، أراد الله ﷻ لنا أن نعلم هذا السر الذي ربما كان مخصوصًا به الأنبياء فقط فجعله في كتابنا متاحًا لكل من يأخذ به.

والأعجب أن رد فعلنا لم يكن مختلفًا عما فعله قوم نوح -عليه السلام- فاستهان الكثير بهذا السر وذهب كلٌّ لإله خفي نصبه لنفسه يسأله تحقيق مراده.

أخبرنا القرآن الكريم على لسان نوح -عليه السلام-:

﴿ ثُمَّ إِنِّيٓ أَعۡلَنتُ لَهُمۡ وَأَسۡرَرۡتُ لَهُمۡ إِسۡرَارٗا ۝٩ ﴾ [نوح: ٩]

وكأنها آخر أداة يريد أن يجذب بها قومه للإيمان.

فجاء الشرط: ﴿ فَقُلۡتُ ٱسۡتَغۡفِرُواْ رَبَّكُمۡ ﴾ [نوح: ١٠]

الاستغفار هو طلب الغفران بصدق من الله الغفور أيا كانت صيغته.

جواب هذا الشرط ﴿ فَقُلۡتُ ٱسۡتَغۡفِرُواْ رَبَّكُمۡ ﴾ [نوح: ١٠] هو تقريبًا كل ما يتمناه ابن آدم في هذه الحياة الدنيا:

﴿ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارٗا ۝١٠ يُرۡسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيۡكُم مِّدۡرَارٗا ۝١١ وَيُمۡدِدۡكُم بِأَمۡوَٰلٖ وَبَنِينَ وَيَجۡعَل لَّكُمۡ جَنَّٰتٖ وَيَجۡعَل لَّكُمۡ أَنۡهَٰرٗا ۝١٢ ﴾ [نوح: ١٠-١٢]

هذا وعد ممن له خزائن السموات والأرض، ذكرت قبل ذلك أن زوال الدُّنيا أهون على الله العزيز من ألا يحقق وعده، فلتكن الدنيا التي خُبرنا عنها كما تكون، ولنكن نحن مع وعد الله الودود لنا. نستغفره فيتوب علينا ويعطينا زينة هذه الدُّنيا.

عرفته فعشقته

لا تجتهد لتصلي، بل اجتهد لتتعرف على الله فتشتاق للصلاة

(١٥)خاتمة عاشق

لكل من اشتاق لذلك النور في حياته المظلمة
ولكل من يبحث عن سلام يداوي به هلع نفسه
ولكل من أسرف على نفسه
منتظرًا أمطار الغفران تعيده إلى رشده
فر لبوابة الصلاة.

من بوابة الصلاة تستطيع أن تخرج من كهف ذاتك إلى سماء روحك فتُحلق في نسيم الأُنس بالله. تنهل منه نورًا لحياتك المظلمة، وسلامًا لنفسك الكئيبة، ورضوانًا مضيئًا تحرق به ذنوبك!

ليس لك إلا أن تفر من أغلالك قاصدًا بوابة الصلاة فتنظر إلى نفسك من مرآة هادئة، لا انفطار فيها ولا اعوجاج فتمد بصرك الحائر إلى أفق أبعد من مدار النظر فيما وراء النظر. فتجد نفسك وتحتضن

قلبك الذي كان تائهًا يبحث عن حياة لم يحْيَهَا فتعلم أنك في حضرة الصلاة!

وفي حضرة الصلاة تعرج أجنحة نفسك بعيدًا عن برك الهموم والأحزان، فأبواب السماء تُفتح لاستقبال تلك اللحظات النورانية.

بينما يدبر إبليس مختبئا من ذلك النور الذي يخترق الآفاق. فتتحرك قلوب الكائنات كلها، وترتفع أعينها إلى السماء فترتوي أرواحها بذلك المدد الإلهي.

ها أنت إذن تدخل خلوة الإيمان مفارقًا تيه الوحشة والضياع، مستقبلًا مقام الأنس بذكر الله الجليل فشد ثيابك إلى أعتابه وذق من كؤوس التعبد نورًا وسلامًا وغفرانًا. واحذر أن ينجرف بصرك فتلتفت فيلتفت!!

وأني لعبد في مقام الخشوع أن ينصرف عن مشاهدة الجمال، كل شيء يتلاشى، الساعة خلفك، حتى فكرك يتألم إذا اختلف عن الضياء المُتجلي للخاشعين، قلبك مفتوح الأبواب لا تخفى منك خفقة قلب واحدة، فالجليل مُقبلٌ عليك ناظرًا إليك.

إن عبادة فُرضت في السماء بغير واسطة الملاك، لجديرة بالارتقاء صعدًا بعشاقها إلى مقامات السماء. فاصطبري يا أبدان على إدامة التطهر، فإن غصنًا ينبت في جوار الغدير لا يجف أبدا، إن لم ينل من فيضه، نال من نسيمه ونداه، وللطريق مكاره لا يطفئ لهيبها إلا أمطار الصبر، فالاصطبار ثمرة من شجرة الافتقار إلى الله.

ولفاتحة الكتاب عجائب تذوب معها الأماني المستحيلة، تنفض عن كاحلك كل أثقالك لتضعها بين يدي الرحمن الرحيم فإياه نعبد وإياه نستعين، فتحس بنعمة اليقظة ولذة القرب ممن وسعت قدرته وعظمته سعة الكون وضخامته، فيهدأ هلعك وتطمئن نفسك.

ليس لهذه النفس المطمئنة إلا أن ترسل عبرات الفرح بالله، فتمد أغصانها المورقة حمدًا وثناءً وتمجيدًا مستزيدة بكرم الله ونعمه فتفتح سرورًا بين ضلوع العبد وهو يشعر بجواب سيده، فتقف الذات المستجيرة بجوار الله فيجيبها بإلقاء نور السلام على غصنها المضطرب بين خوف ورجاء، فإذا الطمأنينة ينفتح أمامها سهول فسيحة ينال العبد منها ما يشاء.

فيزداد شوقك إلى موضع سجودك فترمقه بعينين خاشعتين، ويتسع الإحساس بعظمة الملك في قلبك وأنت تجول في مملكته حتى يملأ عليك جميع كيانك، فأي قلب هذا الذي لا يتصدع من خشية الله ولا يذوب صخره تحت سلطان الله وعظمته، فتستبد بك رغبة قوية في الهبوط من خشية الله فتنحني راكعًا له!!

فتتهاوى عروش الغرور ركوعًا لعظمة الله في مقام تقويم النفس ورياضتها وهي منحنية إجلالًا لسيدها وكلما طال انحناؤها ازداد ارتقاؤها إلى أفق المعرفة بالله.

فإذا بدقات القلب أهدأ ما تكون وألطف ما تكون، فتنكشف عنه ظلمات الشرود ويهب عليه نسيم الخشية فترتعش كل الجوارح داخل نسيم الرهبة، فإذا بتجليات الهيبة والجلال لذي القوة والجلال تنساب على الأنفاس.

فتستقيم واقفًا متأدبًا حمدًا وثناءً اعترافًا بجميل العطاء فترجع الأنفاس إلى انسيابها عاجزة عن مقابلة كل عطاء بشكر وكل إنعام بحمد فتملؤك رغبة في الحمد خرورًا إلى الأرض ساجدًا، فيتدفق نور الجليل

على بساط سجودك فإذا بتراب الأرض جواهر تشع بجمال السكينة والطمأنينة بين يديه تعالى.

فدُقّ الباب فتلك درجات المقام الأقرب، فارتق في معارج المقربين حتى تغمرك أمطار الغفران فتمسح عنك عناء السفر وتومض حولك أطياف العطاء.

أنت في أقرب خفقة من رب العالمين في مقام لا تفسده عليك أمواج الزمان والمكان بضجاتها. فيا أيها الشارد عن قافلة السالكين، ذقْ سجدة واحدة لترى مقدار ما أنت فيه من حرمان، دع عنك عذل العاذلين ولذع الساخرين وزجر المتكبرين وانصرف بوجهك إلى مولاك. وافتح باب سجودك. فإن لك فيه مقامًا يكفيك بما يعجز عن شرحه البيان ووصفه اللسان.

ثم ترفع رأسك خاشعًا بين يدي مولاك. ترفعه دون أن ترفع بصرك. فالجليل ما زال قِبلك، يرقبك من فوق عرشه العظيم. أجلسك الكريم بين يديه وهو ذو العرش المجيد، قاصم الجبارين ومُذل المتكبرين. وكان خليقًا بالعبد ألا يُرى عند مولاه إلا واقفًا ممتثلًا يسمع

أمره ونهيه في خشوع. لكنه اللهُ. الملك الكريم. يقبلك عنده جالسًا كأنك على ظهر براق يطوي بك السماوات!!

وتمضي في تأملات الغفران ذاكرًا متفكرًا. رب اغفر لي. رب اغفر لي. حتى يغلبك نافخ الشوق فتضرب بجناحيك إلى المقام الأقرب مرة أخرى ساجدًّا لله الواحد القهار.

فيتجلى ربك بجماله وجلاله على قلبك النابض، ويأذن لك بالتحية. يا له من كرم ويا له من إنعام. تلك التحيات الطيبات المباركات إنما هي لرب العالمين. ثم تدعو مأذونًا بالسلام لحبيب الرحمن. السلام عليك أيها النبي سلامًا يوقد الأنوار في أجنحة القلب.

يا لجمال هذا العبد المُحرم في صلاته راحلًا إلى اللهِ يبتغي فضلًا منه ورضوانًا، مضربًا عن غوغاء السكارى الشاردين في جحيم الضياع. ما أجمله وهو يمتطي راحلة النفس المطمئنة فيقطع المسافات التي تقصر عن استيعابها الأعمار فيختزلها بين ركوع وسجود في قافلة من السائرين!!

❊ ❊ ❊

المحتويات

